

Gastronomie

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 61

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Annick Jeanmairet
journaliste
gastronomique

Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Générations Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!



Saumon en papillote de blette à la gremolata

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 filets de saumon de 150 g chacun
- 2 grandes feuilles de blette (côtes de blette)
- 1 bouquet de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 1 citron biologique
- 1 orange, si possible non traitée
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation

Rincer les feuilles de blette sous l'eau froide, puis séparer délicatement le blanc du vert. Réserver les côtes pour une autre recette (gratin, par exemple).

Blanchir les feuilles 1 minute dans de l'eau bouillante. Les retirer à l'écumoire et les égoutter à plat sur un linge de cuisine.

Préparer la *gremolata*: effeuiller le persil; éplucher et couper grossièrement la gousse d'ail; prélever en filaments le zeste du citron et de la moitié de l'orange.

Réunir tous les ingrédients et les hacher finement.

Assaisonner les filets de saumon en fleur de sel et poivre. Les déposer sur les feuilles de blette. Les recouvrir généreusement de *gremolata*, puis fermer les papillotes – elles doivent avoir l'aspect de petits paquets rectangulaires.

Les faire cuire 3 minutes à la vapeur – le saumon doit être mi-cuit.

Servir avec des pommes de terre vapeur, assaisonnées de fleur de sel et d'un filet d'huile d'olive.

PUB

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Fauteuils relax/releveur



Lits électriques



MEDITEC SA

case postale 9 – 1038 Bercher (VD)

Tél. 021 887 80 67 – Fax 021 887 81 34

E-mail: info@meditec.ch – Site internet: www.meditec.ch

Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)

