

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 104

**Rubrik:** Recette : wok d'agneau aux légumes croquants

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 28.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Les bonnes recettes de Mamie

Elles donnent envie rien qu'à les regarder. On imagine déjà le parfum de ces plats goûtés dans notre cuisine. Tirée de *Les bons petits plats de Mamie*, paru aux Editions Larousse, cette recette réglera vos papilles et celles de vos invités.

# Wok d'agneau aux légumes croquants

**POUR 4 PERSONNES**  
**Préparation: 10 minutes**  
**Cuisson: 10 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 600 g de gigot ou d'épaule d'agneau
- 400 g de petits pois en conserve
- 2 carottes
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- 10 cl de porto
- 1 citron confit
- Sel et poivre

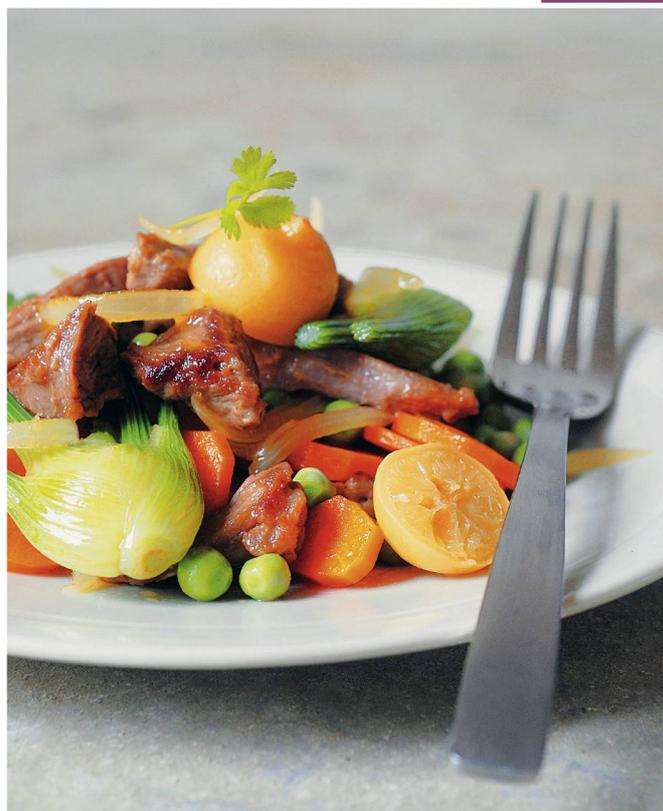
### PRÉPARATION

**Emincez** les carottes, le fenouil, l'oignon et l'ail. Faites **chauffer** une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans un wok. Faites **sauter** tous ces légumes pendant trois à cinq minutes à feu vif, puis **ajoutez** les petits pois. **Réserved** au chaud.

**Emincez** la viande. Faites-la **dorer** dans le wok avec le reste d'huile

d'olive. **Salez** et poivrez, puis retirez la viande du wok. **Réserved** au chaud avec les légumes.

**Déglacez** le wok avec le porto et laissez réduire un peu pendant deux minutes. **Remettez** la viande et les légumes dans le wok, **ajoutez** le citron confit coupé en deux, **mélangez** sur le feu pendant une minute et servez.



DR

**« Moi, je fais un legs à mon Eglise »**

L'Eglise est votre famille. Son avenir dépend de vous. En recevant un legs, elle poursuivra sa mission d'Espérance.

**ECR** EGLISE CATHOLIQUE ROMAINE - GENEVE  
 EN M. ARCHEA VOSCÔTES !

### DEMANDE D'INFORMATION

Nous vous invitons à compléter et à renvoyer ce bulletin sous enveloppe affranchie à l'adresse indiquée ci-dessous :

ECR - Rue des Granges 13 - 1204 Genève

M<sup>me</sup>  M. Nom

Prénom

Adresse

E-mail

NPA  Ville

Pays

- Je souhaite recevoir la brochure Legs de l'ECR.
  - Je souhaite être contacté(e) par téléphone.
- Mes coordonnées téléphoniques :

N'hésitez pas à contacter M. Geoffroy de Clavière, chargé de relations donateurs :

- Par téléphone : 022 319 43 46
- Par e-mail : geoffroy.declaviere@cath-ge.ch