

Bons petits plats pour toi et moi : blanc de poulet à la sauce aux noix

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **18 (1988)**

Heft 9

PDF erstellt am: **21.06.2024**

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.

BONS PETITS PLATS POUR TOI ET MOI

Blancs de poulet à la sauce aux noix



Tous les morceaux de poulet sont aujourd'hui vendus séparément et chacun peut choisir celui qu'il préfère, cuisse ou blanc. Dans la recette ci-après, les noix donnent à la sauce un arôme très particulier et transforment un plat tout simple en un mets raffiné.

Ingrédients

2 blancs de poulet de 150 à 180 g
6 noix hachées fin
1 gousse d'ail écrasée
2 dl de bouillon
1 dl de crème
sel, poivre blanc
1 cs de persil haché
2 cs de beurre

Faire dorer les blancs du poulet de part et d'autre dans le beurre bien chaud.

Ajouter les noix hachées et l'ail, mouiller avec le bouillon, assaisonner et laisser cuire 20 minutes environ à couvert et à petit feu. Lier avec la crème, donner un bouillon et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Dresser sur le plat de service et saupoudrer de persil haché.

L'accompagnement idéal:
un légume au choix et des pâtes.



HOTEL

EMS

Montreux

RÉSIDENCE BELMONT

accueillant avec service hôtelier, infirmières jour et nuit, médecin responsable, régime, coiffeur, **animation**. Vue sur lac et Alpes, courts séjours, convalescence, résidents à demeure. Pension complète de Fr. 90.- à Fr. 160.-. Reconnu par les assurances. Dans le bâtiment, cabinets médicaux de chirurgie, urologie, etc. A 100 m de l'hôpital de Montreux. Sans engagement, nous accueillons avec plaisir votre visite.
Tél. 021/963 52 31, av. Belmont 31, 1820 MONTREUX.

J'achète!

Toutes antiquités, armes anciennes, montres-bracelets et de poche, bijoux or et argent, pendules, bronzes, actions, obligations (non valeur) valeurs historiques, monnaies or et argent, médailles, prix de tir, cartes postales, etc.

Paie comptant et en discrétion. **Me rends à domicile.**

F. Tschumi Charles-Knapp 12 2005 Neuchâtel
Tél. 038/24 24 49