

Zeitschrift:	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber:	Aînés
Band:	18 (1988)
Heft:	9
Rubrik:	Bons petits plats pour toi et moi : blanc de poulet à la sauce aux noix

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

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

«LA CUISINE POUR DEUX», ÉDITIONS SILVA

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

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 discréption. **Me rends à domicile.**

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