

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 30 (2000)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Cuisine : trois recettes gourmandes!

### **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:** 12.02.2026

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



# Trois recettes gourmandes!



## *Truite du lac à la vapeur aux aromates*

Pour quatre personnes

**Ingédients:** 4 tronçons de filet de truite de 80 g, 150 g de purée de racines de persil, 1 dl de fumet de poisson, 5 dl de vin blanc, 0,5 dl de crème, 30 g de beurre noisette, jus de citron, sel, poivre. **Garniture:** 4 fines tranches de racine de persil haché. **Vinaigrette:** 1 cs d'huile d'olive, 1 cc de zeste de citron haché, 1 cs de persil haché, jus de citron, sel, poivre.

**Préparation:** réduire le fumet de poisson et le vin de moitié, ajouter la crème et cuire encore 5 min. Ajouter le beurre noisette et mixer. Terminer

en rectifiant l'assaisonnement avec le jus de citron, le sel et le poivre. Placer une grille à pied au fond d'une casserole. Disposer les filets de truite assaisonnés de sel et de poivre par-dessus et verser de l'eau bouillante dans le fond. Couvrir d'un papier film et laisser cuire à la vapeur pendant 8 min hors du feu. Déchausser la peau en la roulant.

**Finition:** napper la chair de truite avec la vinaigrette et placer sur la purée. Garnir avec les racines séchées, les herbes et entourer de sauce mousseuse.



## *Suprême de faisan poché et laqué, avec ses cuisses en rillettes*

Pour quatre personnes



**Ingédients:** 2 suprêmes de faisan et 1 cuisse, 1 dl de fond brun de faisan réduit (sirop) préparé avec la moitié de la carcasse, 3 dl de bouillon de faisan (autre moitié de la carcasse), 1 cc de thym effeuillé, 1 pincée de coriandre en poudre, madère, cognac, 2 dl de graisse d'oie, sel, poivre. 1 botte de ciboulette ciselée, 1 cc de graines de coriandre écrasées, 1 cs de julienne de feuilles de céleri branche. 4 croûtes de pain grillé.

**Préparation de la cuisse:** la veille, saler et poivrer la cuisse et la laisser une nuit au frigo. Le lendemain, la confire dans la graisse d'oie, à petit feu, jusqu'à

ce que la chair se détache des os. Emietter finement, assaisonner de thym, coriandre, madère et cognac et ajouter un peu de graisse pour lier. Mettre en pot et réserver au frais.

**Préparation des suprêmes:** pocher les poitrines de faisan dans le bouillon pendant 6 min. Couper 4 aiguillettes dans chaque poitrine. Badigeonner avec le fond brun, puis «paner» avec la ciboulette et le coriandre. Placer au fond d'une assiette les juliennes de feuille de céleri. Disposer 2 aiguillettes et verser un peu de bouillon autour. Servir accompagné d'un croûton aux rillettes.

## *Etuvée de pruneaux, griffes de loup, glace damassine*

Pour quatre personnes

**Ingédients:** 200 g de pruneaux émincés, 30 g de sucre, 10 g de beurre, cannelle, 1 dl de purée de pruneaux. **Griffes de loup:** 1 œuf, 30 g de farine, 10 g de beurre fondu, 1 dl de lait, 1 pincée de sel. **Glace:** sucre à la cannelle, 2,5 dl de glace vanille parfumée à la damassine.

**Préparation:** étuver les pruneaux au beurre, avec le sucre et la cannelle. **Griffes de loup:** mélanger au fouet la farine et le sel pour obte-

nir une masse bien lisse. Incorporer le beurre fondu et à la fin le lait. Préparer de grandes crêpes, couper en 6 et inciser la pointe. Frire pour colorer et sécher. Saupoudrer de sucre cannelle.

**Finition:** dans une assiette, disposer la purée de pruneaux, puis les pruneaux étuvés. Surmonter avec une quenelle de glace et garnir avec une griffe ou deux.



Photos des recettes: Philippe Maeder