

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 1

Rubrik: Gastronomie : filets de truites meunière 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: 30.01.2026

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



Filets de truites meunière aux noix

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation: 30 min.

La rivière «Grande-Eau», qui traverse les Diablerets est très poissonneuse. Lorsque la pêche est bonne, plusieurs restaurants de la station mettent à leur carte les truites au bleu ou meunière. Nous vous proposons une recette originale.

Ingrédients: 4-6 filets de truite arc-en-ciel, 150 g de pousses d'épinard, 1 botte de carottes, 1 tasse de riz sauvage, 2 citrons, 50 g de noix, 1 échalote, 50 g de beurre, 2 cs d'huile de pépin de raisin, 1 cs d'huile de noix, persil, poivre et sel.

Préparation: cuire le riz sauvage (20 min.) dans un bouillon

de légumes assaisonné de poivre et de sel. Cuire les carottes à part. Chauffer une poêle et y faire fondre une noix de beurre. Ajouter les pousses d'épinard et l'échalote hachée. Assaisonner et tenir au chaud. Saler et poivrer les filets de truite des deux côtés et les faire dorer 2-3 minutes à la poêle avec de l'huile de pépin de raisin et du beurre. Retirer les poissons et les réserver au chaud. Faire fondre une noix de beurre dans une casserole, y ajouter les noix concassées, le persil et l'échalote hachée, le jus d'un citron et un filet d'huile de noix. Dresser le tout sur une assiette.

Astuces: toujours griller les filets de poisson côté chair en premier, sinon ils se recroquevillent. Utiliser l'huile de pépin de raisin, beaucoup plus digeste.

Coût des ingrédients:
Fr. 35.80

Vin: blanc sec d'Ollon
(Fr. 11.50)



J.-R.P.

culturelle pour faire des Diablerets une station vraiment attrayante. Outre le Festival musique et neige, qui propose huit concerts, la maison des Congrès accueille un spectacle durant les Fêtes. Quelques établissements organisent des soirées folkloriques en fin de semaine et c'est à peu près tout. «Nous sommes conscients qu'il manque quelque chose à notre station. Un musée régional ouvrira ses portes à Vers-l'Eglise dans le courant de l'hiver. Aménagé dans l'ancienne poste, au cœur du village historique, il accueillera des expositions d'artistes et racontera l'histoire du village et de la vallée, à travers des documents, des images et des objets du passé.» Quelques dizaines de mètres plus bas, il est possible de visiter la scie à eau, placée sur la rivière. Cet ultime témoin du passé fonctionne encore de nos jours. On vous le disait en introduction, le temps n'a pas d'emprise sur ce coin de pays. ■

Adresses utiles

Maison du Tourisme,
tél. 024 492 33 58;
www.diaablerets.ch

Musée des Ormonts. Ouverture prochaine. Mary-Claude Busset, conservatrice, tél. 024 492 24 45;
www.museeormonts.ch

Festival musique et neige.
Du 27 janvier au 3 mars, tous les samedis à 18 h 15 au temple de Vers-l'Eglise.

La Potinière, café-restaurant,
tél. 024 492 12 17; www.lapotiniere.ch

Auberge de la Poste, Famille Pichard, tél. 024 492 31 24.
Chambres dès Fr. 120.-;
www.aubergedelaposte.ch

Hôtel des Sources;
tél. 024 492 01 00. Double de Fr. 138.- à Fr. 222.- selon la saison.
Prix spécial familles;
www.hotel-les-sources.ch

Botta 3000. Restaurant du glacier et self service, tél. 024 492 09 31;
www.glacier3000.ch