

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 5

Rubrik: Gastronomie

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>



PAR CHRISTOPHE JAQUIER

Tresse de sole et sa ratatouille

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation: 45 min.

Au mois de mai, il est interdit de pêcher les perches pour cause de fraie. Ce n'est pas une raison pour se passer de poisson. Voici donc un plat d'inspiration méditerranéenne, qui a l'avantage d'être sain et léger.

Ingédients: 4 filets de sole, 4 dl de fumet de poisson, 4 tomates, 1 aubergine, 2 courgettes, 1 poivron rouge, 2 dl de vin blanc, 2 dl de crème à 35%, 50 g de beurre, 1 pointe de safran, échalote, ail, thym, concentré de tomate et 2 cs huile d'olive.

Préparation: couper les filets de sole en 3 parties dans le sens de la longueur. Tresser les filets. Saler, poivrer. Les déposer dans

le fond d'un plat beurré. Cuire à l'étuvée 10 min. dans un four chauffé à 200 degrés avec 1 dl de vin blanc.

Sauce au safran: faire une réduction d'un dl de vin blanc avec le fumet et un peu d'échalote hachée. Laisser réduire, puis passer au chinois. Ajouter la crème et une pincée de safran. Rectifier l'assaisonnement.

Légumes: laver les légumes et les découper finement en brunoise. Mettre 2 cs d'huile d'olive au fond d'une poêle. Faire suer les légumes. Ajouter l'ail et le reste de l'échalote hachée, le concentré de tomate, le thym et du poivre.

Astuces: chaque légume a un temps de cuisson différent. Pour éviter que la ratatouille ne finisse en purée, il faut respecter l'ordre de cuisson suivant: aubergines, poivron, courgettes et tomates.

Coût: Fr. 55.–

Vin: œil-de-perdrix (Fr. 8.90)



Les mignardises de Guignard



Le parcours de Philippe Guignard boulanger, pâtissier et confiseur est exemplaire. Auto-didacte, grand amateur de gastronomie, il a créé un véritable empire basé sur le bon goût. Après avoir ouvert une pâtisserie et un restaurant à Orbe, il a lié son nom au chalet de la Bréguette, près de Vaulion, puis a développé l'Hôtel restaurant des Horlogers au Brissard, avant de reprendre au début de l'année l'Hôtel restaurant de La Prairie à Yverdon-les-Bains. Début mars, il a encore ouvert Le Citadin, un établissement de restauration rapide situé à la rue Centrale, au cœur de Lausanne. Mais cuisine rapide ne signifie pas forcément «malbouffe». Bien au contraire. Philippe Guignard mise sur des produits de qualité et propose des mignardises qui mettent l'eau à la bouche.

Si les entrées et les plats principaux sont goûteux, le chef d'Orbe accorde un soin tout particulier aux desserts. Impossible de résister aux soufflés aux framboises ou au vacherin de fruits, ses spécialités. Comme il dispose d'un laboratoire important, qui permet de desservir tous les établissements, la qualité est partout égale. C'est-à-dire parfaite.

J.-R. P.

Le Citadin, Rue Centrale 2, 1002 Lausanne. Ouvert de 8 h à 19 h; tél. 021 312 20 01. Fermé le dimanche.