Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 7-8

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: 22.08.2025

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

Par Christophe Jaquier

Sot-l'y-laisse et salade gourmande

J.-R. P.

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation: 40 min.

Situé au creux de l'os iliaque, juste au-dessus du croupion, le sot-l'y-laisse est le morceau le plus délicat et le plus goûteux du poulet.

Les restaurants de France et de Navarre proposent toujours le choix entre l'aile ou la cuisse. Mais on ne vous servira que très rarement le petit filet très fin que les consommateurs non avertis dédaignent. Dommage, c'est de loin le meilleur morceau. On peut commander les sot-l'y-laisse chez les marchands de volaille et, parfois, en trouver dans les grandes surfaces.

Ingrédients: 600 g de sot-l'y-laisse, 100 g de crevettes, 2 avocats, 1 petite courgette, 1 endive, 100 g de jeunes plants de salade (mesclun), une botte de radis, 4 tomates grappe, 2 petites échalotes, 2 cl de cognac, huile de sésame, huile de pépin de raisin, vinaigre balsamique, sel et poivre.

Préparation: éplucher les avocats et les écraser avec le dos d'une fourchette. Assaisonner et ajouter l'échalote hachée et une tomate concassée. Décortiquer les crevettes. Laver la salade de mesclun et l'endive. Préparer la sauce avec l'huile de sésame et le vinaigre balsamique. Couper les tomates en fines tranches. Faire sauter les sot-l'y-laisse dans l'huile de pépin de raisin. Faire suer une petite échalote, puis déglacer au cognac ou au vinaigre de xérès. Assaisonner et dresser.

Astuces: pour éviter que la purée d'avocats ne s'oxyde et noircisse, il faut laisser le noyau au cœur de la masse.

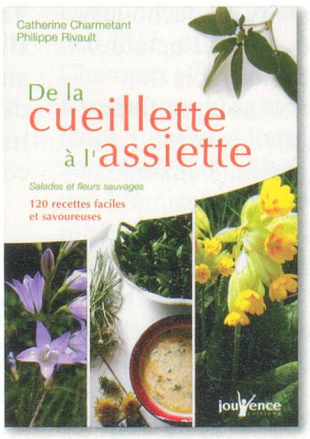
Coût: Fr. 35.–

Vin: pinot gris vaudois (Fr. 12.80)

Mangez des fleurs!

Les fleurs ont leur langage. Elles ont également leur saveur. Belles à regarder, elles sont aussi bonnes à déguster. C'est ce qu'il ressort d'un ouvrage surprenant, écrit par une phytothérapeute et un herboriste.
Tous les goûts sont dans la nature. Il suffit de parcourir les prairies de nos régions pour dénicher des trésors culinaires. Car bon nombre de plantes sauvages sont comestibles et en même temps excellentes pour la santé. Elles apportent de nombreux éléments nutritifs, des vitamines, des protéines et des minéraux.
Il est indispensable d'emporter ce livre si vous désirez effectuer une cueillette de plantes et de fleurs sauvages. Certaines plantes ont des propriétés nutritives et d'autres sont à déconseiller.
Chaque plante, chaque fleur est décrite minutieusement, photo à l'appui et les auteurs précisent les lieux et les périodes de cueillette, en plus de leur utilisation alimentaire. Ils proposent en outre plus de cent recettes, réalisées avec des fleurs de violette, de pimprenelle, de bourrache et de pourpier.
Pour mettre vos papilles en fête, rien ne vaut une salade des «folles de la prairie» composée de rosettes de plantain, de laiteron, de luzerne, d'achillée et de coucou.

J.-R. P.



De la Cueillette à l'Assiette, de Catherine Charmetan et Philippe Rivault. Editions Jouvence.