Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2009)

Heft: 5

Rubrik: Signé : Gérard Rabaey

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: 30.12.2025

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

Aiguillette de canard
au pamplemousse, riz sauté aux légumes

Aiguillettes de canard
4 filets de canard (magrets)
1 pamplemousse rose découpé en filets
20 g de beurre
1 gousse d'ail
1 brindille de thym
sel, poivre du moulin

Jus de canard au pamplemousse
200 g de parures ou os de canard
50 g de mirepoix (oignon, carotte, céleri)
25 g de sucre
1 jus de pamplemousse
3 dl de bouillon de volaille*
1 dl de fond brun de volaille*
1 gousse d'ail
1 brindille de thym
sel, poivre du moulin huile d'arachide

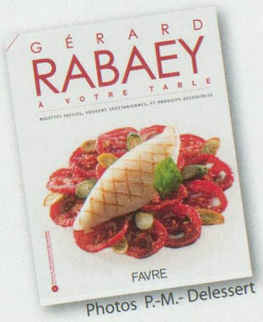
Riz sauté aux légumes
200 g de riz basmati
40 g d'échalote ciselée
3,5 dl de bouillon de volaille*
1 petit poireau
1 carotte moyenne
2 feuilles de chou frisé
200 g de brocolis
200 g de chou-fleur
50 g de poivron rouge
0,5 dl d'huile d'olive
1 gousse d'ail hachée
10 g de gingembre haché très fin
sauce soja Kikkoman
Filets de pamplemousse
Laver le pamplemousse – Zester – Blanchir 2 fois les zestes – Inciser les filets du pamplemousse à vif avec un petit couteau bien tranchant.

Jus de canard au pamplemousse
Colorer les os et les parures de canard à l'huile d'arachide dans une poêle – Incorporer la mirepoix – Faire pincer légèrement les sucs – Enlever la graisse – Saupoudrer avec le sucre – Déglacer avec le jus de pamplemousse – Mouiller avec le bouillon et le fond brun de volaille – Ajouter la brindille de thym et la gousse d'ail – Cuire à petite ébullition pendant 30 minutes – Réduire à consistance. Assaisonner de sel et de poivre du moulin – Passer au chinois – Mettre les zestes de pamplemousse blanchis.

Riz sauté aux légumes
Faire suer au beurre l'échalote ciselée – Ajouter le riz – Nacrer – Mouiller avec le bouillon de volaille – Saler – Cuire à couvert dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes – Laver le poireau et ciseler en fines rouelles – Détailler la carotte en fines bandes à l'aide d'une mandoline – Ciseler les feuilles de chou en julienne – Séparer les sommités des brocoli et chou-fleur – Faire sauter tous les légumes à l'huile d'olive – Ajouter le gingembre et l'ail haché – Déglacer avec la sauce soja – Incorporer le riz préalablement cuit – Faire revenir le tout sans coloration.

Finitions
Assaisonner les aiguillettes de canard de sel et de poivre du moulin – Saisir à l'huile côté peau pendant 5-6 minutes – Retourner – Enlever la graisse de cuisson – Ajouter le beurre, les zestes blanchis, la gousse d'ail et la brindille de thym – Terminer la cuisson à feu doux en arrosant régulièrement pendant 3-4 minutes environ – Laisser reposer – Dans une poêle, faire caraméliser les filets de pamplemousse avec un peu de sucre – Trancher les aiguillettes de canard – Répartir sur les assiettes – Poser les filets de pamplemousse dessus – Dresser le riz sauté ainsi que le jus de canard.

Livré. Dédicacé!
Commandez le livre *Gérard Rabaey, à votre table,* offre en page 78). Et vous le recevrez dédicacé par Gérard Rabaey.



Photos P.-M.- Delessert

Restaurant
Le Pont de Brent
1817 Brent
Tél. 021 964 52 30
www.
lepontdebrent.ch