

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 8

**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:** 21.02.2026

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

# Turbotin rôti, nouilles sautées aux artichauts, sauce vierge



## Turbotin

1 turbotin de 1,2 kg environ, 80 g de beurre, 0,5 dl d'huile d'olive, 2 c.s. de crème double, farine, sel, poivre du moulin

## Turbotin

Préparer le poisson – Ébarber – Essuyer soigneusement – Déposer le turbotin sur une plaque – Répartir tous les éléments de la marinade – Arroser d'un filet d'huile d'olive – Réserver au frais pendant 2 heures.

## Garniture aromatique (marinade)

1 zeste d'orange, 1 zeste de citron vert, 1 anis étoilé, 1 gousse d'ail coupée en 2, 1 feuille de laurier, 1 brindille de thym, 0,5 dl d'huile d'olive, graines de coriandre

## Sauce vierge

3 tomates, 1 citron, 20 g d'olives noires en julienne, 10 g de pignons de pin, 2 feuilles de basilic ciselée, 20 g d'échalote ciselée, 10 g de câpres, 2 dl d'huile d'olive, fleur de sel, poivre du moulin

## Nouilles sautées aux artichauts

200 g de nouilles très fines (linguine), 4 petits artichauts poivrades, 0,5 dl d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée très finement, gingembre haché, sauce soja Kikkoman

## Sauce vierge

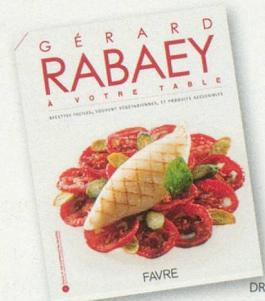
Retirer le pédoncule des tomates et les plonger 20 secondes dans l'eau bouillante – Rafraîchir – Éplucher, couper en quartiers puis épépiner – Détailer en petits dés – Colorer les pignons de pin à la poêle sans matière grasse – Peler le citron à vif puis en prélever les filets et couper en dés – Réunir dans une casserole les olives, les câpres, l'échalote ciselée, les dés de citron et de tomates ainsi que les pignons – Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin – Ajouter l'huile d'olive et le basilic ciselé – Faire tiédir le tout.

## Nouilles sautées aux artichauts

Eeffeuiller les artichauts, tourner les fonds puis les détailler en petits quartiers – Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée – Faire sauter les artichauts à l'huile d'olive – Lorsqu'elles sont cuites, égoutter les pâtes et mélanger avec les artichauts – Ajouter l'ail haché et le gingembre – Déglacer avec la sauce soja.

## Finitions

Assaisonner de sel et de poivre du moulin des deux côtés du turbotin – Fariner légèrement et badigeonner d'une fine couche de crème double à l'aide d'un pinceau – Saisir le premier côté avec un peu d'huile d'olive – Retourner délicatement – Mettre le beurre – Baisser le feu et arroser – Ajouter la garniture aromatique – Continuer la cuisson à feu doux en arrosant pendant 5-6 minutes – La température doit être de 36°C environ à cœur – Dresser le turbotin sur un plat légèrement chauffé – Accompagner avec les nouilles sautées aux artichauts – Servir la sauce vierge.



Restaurant  
Le Pont de Brent  
1817 Brent  
Tél. 021 964 52 30  
www.  
le pont de brent.ch