

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

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

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.

Sauce vierge

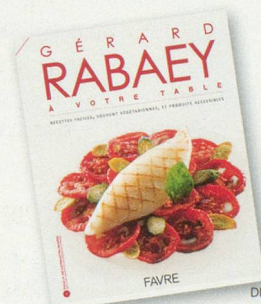
Retirer le pédoncule des tomates et les plonger 20 secondes dans
l'eau bouillante – Rafrâchir – Éplucher, couper en quartiers puis
épépiner – Détailler en petits dés – Colorer les pignons de pin à la
poêle sans matière grasse – Peler le citron à vif puis en prélever les
filets et couper en dés – Réunir 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

Effeuiller 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.
lepontdebrent.ch