

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 11

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: 19.02.2026

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



Méli-mélo de légumes printaniers à l'estragon

Légumes printaniers

8 petites pommes de terre (nouvelles)
4 navets-fanes
8 carottes-fanes
4 oignons-tiges
4 gousses d'ail rose
4 minicôtes de bettes
1 petit chou nouveau
4 minifenoils
12 pointes d'asperges vertes fines
4 petits poireaux nouveaux
100 g de petits pois écosés
50 g de fèves blanchies et décortiquées
100 g de pousses d'épinard
100 g de beurre
50 g de beurre clarifié
1 branche d'estragon
sel, poivre du moulin

Chips de pommes de terre à l'estragon

1 grosse pomme de terre Agria
30 g de beurre clarifié
1 branche d'estragon

Légumes printaniers

Laver les pommes de terre sans les éplucher – Essuyer – Éplucher les carottes, les navets, les oignons-tiges, les poireaux, les côtes de bettes et le fenouil – Couper les pointes d'asperges à 5 cm de longueur – Effeuilier le chou pointu et enlever les grosses côtes.

Chips à l'estragon

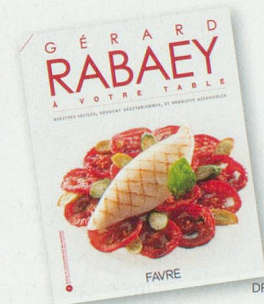
Eplucher la pomme de terre – Couper en fines tranches de 1 mm d'épaisseur à la mandoline – Placer 2 feuilles d'estragon entre 2 tranches de pommes de terre et les coller – Poêler doucement au beurre clarifié de sorte qu'elles soient croustillantes – Saler légèrement.

Cuisson des légumes

Dans une cocotte assez large, colorer doucement les pommes de terre au beurre clarifié à couvert – Après 5 minutes de cuisson, mettre les gousses d'ail en chemise, les fenouils, les navets, les carottes et la branche d'estragon – Après 5 minutes, ajouter les asperges vertes, les poireaux, les oignons-tiges et finir par les feuilles de chou nouveau. Saler légèrement – Incorporer une noix de beurre et couvrir – Cuire doucement pendant une dizaine de minutes en mélangeant délicatement – 5 minutes avant la fin, terminer avec les petits pois, les fèves et les côtes de bettes à découvert – Rectifier l'assaisonnement et poivrer.

Finitions

Dans chaque assiette chaude, répartir harmonieusement les légumes – Terminer avec les pousses d'épinard et les chips de pommes de terre à l'estragon.



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