

# Signé : Gérard Rabaey

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 11

PDF erstellt am: **21.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## 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 – Effeuille le chou pointu et enlever les grosses côtes.

### Chips à l'estragon

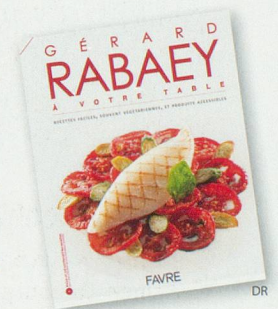
Eplucher la pomme de terre – Couper en fines tranches de 1 mm d'épaisseur à la mandoline – Placer 2 feuilles d'estragon entre 2 tranches de pommes de terre et les coller – Poêler doucement au beurre clarifié de sorte qu'elles soient croustillantes – Saler légèrement.

### 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