

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 14

**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:** 01.08.2025

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



## Spaghettis sautés aux sot-l'y-laisse

### Sot-l'y-laisse

300 g de sot-l'y-laisse de volaille  
2 gousses d'ail hachées  
20 g de gingembre haché  
huile d'olive, sel, poivre du moulin

### Marinade

1 c.s. de féculé  
1 c.s. d'huile d'arachide  
1 c.s. de sauce soja Kikkoman

### Spaghettis sautés

400 g de spaghettis

### Finitions

0,5 dl d'huile d'olive  
1 gousse d'ail haché finement  
10 g de gingembre haché  
sauce soja Kikkoman

### Légumes sautés

1 petit poireau, 1 carotte  
4 feuilles de chou frisé (pas trop vertes)  
200 g de brocoli  
200 g de chou-fleur  
50 g de poivron rouge

### Sot-l'y-laisse

Parer les sot-l'y-laisse – Mélanger avec la marinade –  
Laisser reposer 2 heures au frais.

### Légumes sautés

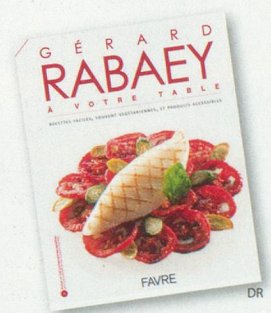
Détailler la carotte en fines bandes à l'aide d'une  
mandoline – Découper les feuilles de chou en  
julienne – Séparer les sommités des brocolis et des  
choux-fleurs – Laver le poireau et le ciseler en fines  
rouelles – Émincer finement le poivron.

### Spaghettis

Cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau  
bouillante salée – Égoutter.

### Finitions

Dans une grande poêle antiadhésive assez large, saisir  
rapidement les sot-l'y-laisse marinés à l'huile d'olive  
– Saler légèrement – Égoutter – Dans la même poêle,  
faire sauter tous les légumes à l'huile d'olive pendant  
2-3 minutes afin qu'ils restent croquants – Ajouter le  
gingembre et l'ail hachés puis les sot-l'y-laisse – Verser  
les spaghettis dans la poêle avec tous les légumes  
– Faire revenir le tout avec une légère coloration –  
Déglacer avec la sauce soja – Mélanger – Rectifier  
l'assaisonnement.



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