

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 18

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

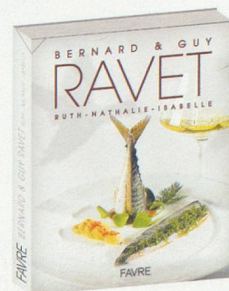
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>



P.-M. Delessert



Restaurant
L'Ermitage
Route du Village 26
1134 Vufflens-le-
Château
Tél. 021 804 68 68
www.ravet.ch

Rouget-barbet,

trait et poudre de betterave rouge, triangles de chioggia et jaune, sucs de persil et gingembre

Ingrédients

2 filets d'un rouget
de 400 g, écaillé et
«désarêté»
2 cl huile d'olive

Pour les betteraves

1 betterave rouge
(200 g)
1 betterave chioggia
(200 g)
1 betterave jaune
(200 g)

Pour les sucs de persil et gingembre

100 g persil plat et frisé
en mélange
50 g gingembre
10 cl huile de tournesol
2 cl jus de citron
2 cl vinaigre balsamique
blanc
20 g miel

Préparation du rouget

Couper chaque filet de rouget en 2, réserver.

Préparation des betteraves

Eplucher la betterave rouge crue, la couper en
petits morceaux, passer à la centrifugeuse.
Garder le jus.

Mettre la pulpe à sécher au four pendant
1 heure à 90° C, puis la broyer au mixer pour
avoir une poudre fine. Eplucher la chioggia
et la jaune, découper des tranches de 5 mm
d'épaisseur dans la chioggia et la jaune et
prélever des triangles de 4 cm de côté à
l'emporte-pièce. Il en faut 8 de chioggia et
4 de jaune, ou davantage si vous le souhaitez; le
reste fait un excellent légume, une salade ou un
jus. Faire cuire le jus de betterave rouge jusqu'à
l'état sirupeux, assaisonner de sel, réserver.

Préparation du persil et gingembre

Equeuter le persil, le laver et le blanchir
30 secondes à l'eau bouillante.
Rafraîchir à l'eau glacée, égoutter, bien presser
pour enlever l'eau; mixer pour obtenir un coulis
très fin, assaisonner de sel, mettre aussitôt

au frais dans un sac à dresser. Eplucher le
gingembre, le mettre à cuire avec l'huile de
tournesol, le laisser frémir pendant 15 minutes.
Mixer finement avec le jus de citron, le vinaigre
balsamique blanc et le miel, assaisonner,
réserver au frais. La consistance doit être celle
d'un sirop.

Finition et cuisson

Tiédifier le sirop de betterave.
Assaisonner de sel et poivre les filets de rouget-
barbet, les saisir dans une poêle antiadhésive
avec l'huile d'olive, jusqu'à l'à-point de cuisson,
soit environ 2 minutes, égoutter sur un papier
absorbant, ajouter quelques grains de fleur de
sel.

Glacer les triangles, assaisonner.

Sur 4 plats préchauffés, tracer 4 traits de
betterave avec un pinceau, saupoudrer de la
poudre de betterave.
Disposer les triangles en alternant les couleurs.
Faire des points avec le persil (ouverture du sac
de 2 mm). Déposer les filets de rouget-barbet.
Bien remuer l'huile de gingembre et en mettre
quelques pointes sur le rouget-barbet, servir.