

**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

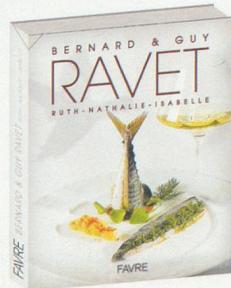
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Tiédir 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.