

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 23  
  
**Rubrik:** Signé : Bernard Ravet

### **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](#)

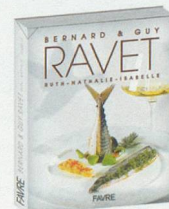
**Download PDF:** 10.01.2026

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



P.-M. Delessert

**Le Club**  
*Plus*



Ce livre vous  
fait envie?  
Profitez de  
notre offre,  
un exemplaire  
dédié, en  
page 85.

## Infusion de légumes

et morilles, thé vert atsina au goût de réglisse,  
pousses de pois et tapioca

### Ingrédients

16 morilles  
8 carottes fines  
12 navets fanes  
12 pois gourmands  
4 asperges vertes  
300 g petits pois  
1 bac atsina cress  
1 bac germes  
de pois  
20 g beurre  
30 cl bouillon  
de légumes  
10 g thé vert  
40 g tapioca en  
grains

### Préparation des légumes

Eplucher et laver carottes, navets et asperges. Ecosser les petits pois, blanchir et rafraîchir, enlever la 2<sup>e</sup> peau en pinçant avec 2 doigts. Couper la base du pied des morilles, fendre en 2, laver à plusieurs eaux. Couper la pointe des asperges à 5 cm, couper le reste en tronçons de 1 cm. Tailler les 2 extrémités des pois gourmands.

### Cuisson des légumes

Cuire à l'anglaise séparément tous les légumes, sauf les morilles et petits pois, les temps de cuisson étant différents.

### Cuisson du tapioca

Cuire à l'anglaise le tapioca 5 minutes,

rafraîchir, égoutter, bien laver sous l'eau courante dans la passoire, réserver.

### Préparation du thé vert

Réduire le bouillon de moitié, ajouter le thé et laisser infuser, filtrer, réserver, assaisonner.

### Finition

Couper aux ciseaux les pousses d'atsina au goût de réglisse, réserver. Faire suer les morilles avec le beurre 1 minute, ajouter tous les légumes, un peu de thé, assaisonner et bien glacer. Tiédifier le tapioca avec un peu de thé, répartir au fond des assiettes, dresser le méli-mélo de légumes, les pousses autour, les germes de pois par-dessus. Verser le thé bouillant sur les légumes.