

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 54

Rubrik: Gastronomie

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: 07.02.2026

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



Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Générations Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!



**Annick
Jeanmairet,**
journaliste
gastronomique

Lamé de rouget sur lit de trévise*

par Carlo Crisci

Pour 2 personnes

Ingédients

4 filets de rouget
1 chicorée rouge (trévise)
8 olives noires
2 pétales de tomate séchée
1 citron non traité**
1 bouquet de persil plat
Fleur de sel
Poivre du moulin
Huile d'olive
Minipiques à brochette

Préparation

Réhydrater les tomates. Tailler en brunoise.
Dénoyauter les olives et les tailler en brunoise.
Couper le quart du citron, en brunoise.
Mélanger le tout; ajouter 1 cs de persil haché; réserver.
Retirer les arêtes des filets.
Les tailler en lamelles biseautées.
Disposer les lamelles sur une brochette, en les serrant bien: ainsi, on obtient un lamé. Réserver.
Emincer la trévise. Chauffer 3 cs d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et la poêler 3 à 4 minutes.
Assaisonner en fleur de sel.
Répartir joliment sur des assiettes préchauffées.

Chauffer à feu vif 4 cs d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Assaisonner les brochettes de rouget et les cuire, côté peau, durant 3 à 4 minutes – la peau doit devenir croustillante.

Dès que la chair commence à être translucide, retirer du feu, enlever les piques à brochettes et disposer le poisson, côté chair, sur la trévise; ainsi le poisson finira sa cuisson au contact de la chaleur des légumes.

Recouvrir avec une fine couche de brunoise et déguster sans attendre.

LE TRUC DU CHEF: quand il poêle ses légumes, Carlo Crisci n'utilise pas une spatule, mais une gousse d'ail plantée au bout d'une fourchette. Cela lui permet de parfumer délicatement ses légumes, tout en évitant de rayer sa poêle.



Nikolay Dimitrov - ecobo

LE CONSEIL DE CARLO CRISCI:

la chicorée est un légume d'hiver. Au printemps, on peut la troquer contre de la dent-de-lion, des asperges, une salade de fèves, ou des petits pois.

LE CONSEIL D'ANNICK: à défaut de lamé, on peut aussi poêler simplement les filets de rouget côté peau. Dans ce cas, chauffer l'huile d'olive à feu vif et cuire les rougets 2 à 3 minutes avant de les déposer, côté chair, sur la trévise chaude.

*Une recette qu'on peut retrouver dans le dernier ouvrage d'Annick Jeanmairet, paru aux Editions Favre: *Pique-assiette invite les chefs*.

** Caro Crisci conseille les citrons de Sorrente (région de Naples), très doux et parfumés, dont on peut manger tout le fruit, y compris l'écorce.

