

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 57

**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>**

# Fatigue chronique?

www.bio-strath.ch



Teneur en alcool: 32% vol.

**Strath®**  
Gouttes convalescence

## Gastronomie

### 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

#### Petits flans aux asperges vertes

Pour 4 personnes



Irafael

#### Ingédients

1 botte d'asperges vertes (500 g)\*  
2 œufs  
½ dl de lait  
½ dl de crème  
1 morceau de parmesan (ou de sbrinz)  
Fleur de sel  
Poivre du moulin

#### Préparation

Réserver les pointes d'asperges pour un autre usage. Cuire les tiges 12 minutes à la vapeur. Mixer finement et assaisonner en fleur de sel. Battre les œufs en omelette, ajouter la crème, le lait, et 2 cs de parmesan fraîchement râpé. Assaisonner en fleur de sel et en poivre. Mélanger soigneusement la purée d'asperges avec les œufs et répartir dans 4 moules en porcelaine (ou en silicium). Mettre les moules dans un plat allant au four, mouiller à hauteur avec de l'eau bouillante, et cuire une demi-heure au bain-marie dans le four préchauffé à 160°. Laisser refroidir avant de déguster. Ainsi, le flan sera parfaitement pris.

\* Prendre des asperges locales, puisqu'au mois de mai, on en trouve en provenance de tous les cantons romands.