

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 59

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: 14.04.2026

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 Jeanmairret propose des recettes de saison. Bon appétit!



Annick Jeanmairret
journaliste
gastronomique

Piperade et thon grillé

Une recette de Marie-Josèphe Raboud, Auberge de Gy (GE)

Pour 4 personnes

Ingédients

3 beaux poivrons (par ex.: rouge, jaune, orange)
6 gousses d'ail nouveau (ou 2 gousses d'ail)
1 botte d'oignons nouveaux (ou 1 oignon doux)
Piment d'Espelette en poudre
Graines de fenouil sauvage (ou de fenouil)
600 g de thon albacore*
Fleur de sel
Huile d'olive

*Le thon albacore, ou thon jaune, a une chair rouge. C'est une espèce que l'on peut trouver munie du label «Pêche durable». Éviter absolument le thon rouge, victime de la surpêche.

Préparation

Détailler les poivrons en dés. Emincer les têtes des oignons nouveaux et la moitié du vert. Emincer l'ail en fines lamelles. Chauffer 4 cs d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive, ajouter les oignons, puis les poivrons; poêler 3 minutes. Ajouter les lamelles d'ail et laisser cuire à feu moyen 5 à 7 minutes en remuant souvent. Les poivrons doivent être *al dente*.

En fin de cuisson, assaisonner en fleur de sel, ajouter 4 belles pincées de piment d'Espelette et 1 petite cuillère de graines de fenouil.

Prélever 2 pavés de 150 g sur le thon; détailler le reste en gros cubes et monter des brochettes. Badigeonner légèrement le thon d'huile d'olive. Chauffer vivement un gril en fonte, déposer les pavés de thon et les cuire 1 minute de chaque côté; ils doivent être «bleus», comme un filet de bœuf. Faire de même avec les brochettes.

Assaisonner en fleur de sel et servir avec la piperade tiède ou froide.

Les conseils de la chef

On peut aussi cuire le thon au barbecue, car sa chair supporte bien les chaleurs fortes. Attention toutefois à ne pas trop le cuire, car il devient très vite sec. Par précaution, mouiller les brochettes pour éviter qu'elles prennent feu sur le barbecue.

Cette recette est une libre interprétation de la piperade basque, spécialité du pays itou. La piperade traditionnelle contient des œufs, des tomates, et parfois du jambon cru.

