

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2014)

Heft: 60

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: 06.02.2026

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

Bœuf à la ficelle

Une recette de
Damien Germanier,
Restaurant Damien
Germanier, Sion

Pour 2 personnes

Ingrédients

250 g de filet de bœuf, en un morceau*
2 carottes
2 branches de céleri
2 oignons
1 bouquet de thym
1 feuille de laurier
1 talon de viande séchée
2 dl de vin rouge
1 yoghourt de brebis
Moutarde gros-grains
Fleur de sel, poivre du moulin
Huile d'olive

*300 g pour les gros mangeurs

Préparation

Ficeler le filet de bœuf aux extrémités, afin de le maintenir. Préparer un bouillon express: pour commencer, couper les oignons en deux. Recouvrir une poêle d'un papier d'alu, chauffer à feu vif, déposer les oignons côté chair et laisser sur le feu jusqu'à ce qu'ils soient brûlés (ils doivent être noirs). L'opération prend une quinzaine de minutes. Pendant ce temps, détailler grossièrement en morceaux les carottes, le céleri et la viande séchée. Chauffer 3 cs d'huile d'olive dans une casserole, faire revenir les légumes (y compris les oignons) et la viande séchée, ajouter le thym et le laurier, puis verser le vin rouge. Recouvrir avec 2 litres d'eau, porter à ébullition et cuire à petits bouillons durant 20 minutes. Filtrer.

Pour la sauce, assaisonner le yoghourt avec une belle cs de moutarde, puis assaisonner en sel et en poivre.

Porter le bouillon à ébullition, puis retirer du feu. Ajouter la viande et laisser cuire 10 minutes pour obtenir une cuisson «bleue», et 15 minutes pour une cuisson saignante. Découper le morceau de bœuf en 2 médallons et servir avec la sauce.

Accompagner d'une salade tiède de fenouil au safran: émincer très finement 2 petits fenouils à l'aide d'une mandoline. Chauffer 3 cs d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive. Ajouter le fenouil, assaisonner avec une belle pincée de safran, puis cuire 3 à 4 minutes en remuant souvent - le fenouil



marco mayer

doit rester croquant. Déglacer avec une giclée de vin blanc et une giclée de vinaigre. Hors du feu, ajouter une petite cuillère de câpres, une échalote ciselée, 2 pétales de tomates séchées (émincées); assaisonner en fleur de sel et en poivre, bien mélanger, et dresser sur les assiettes.

Les trucs du chef

Grâce au vin rouge et à la viande séchée, on réalise un bouillon express qui ressemble fortement à un consommé de bœuf, mais cuisiné en beaucoup moins de temps. L'oignon brûlé amène couleur et goût (rôti) au bouillon.

En cuisant la viande hors du feu, on utilise la chaleur résiduelle du bouillon. Cette méthode permet de faire circuler le bouillon à l'intérieur de la viande (car les pores restent ouverts), ce qui garantit un juteux extraordinaire.

Le conseil d'Annick

Pour le bouillon, on peut remplacer le talon de viande séchée par un talon de jambon cru ou de lard sec (du Valais!).