

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 64

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: 09.01.2026

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



Annick Jeanmairet
journaliste
gastronomique

Dans la cuisine d'Annick

C'est reparti pour un tour! Bien connue des téléspectateurs romands, Annick Jeanmairet continue à régaler les lecteurs de *Générations Plus* avec des recettes tirées de son tout nouveau livre, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2*.

Moules à la marinière aux épices, agrumes, et légumes d'hiver

Par Gilles Dupont

Ingrédients pour 2 personnes

- 1,4 kg de moules de bouchot*
- 1 échalote
- 1 blanc de poireau
- 1 petite carotte
- 1 petit fenouil
- ¼ de céleri boule
- Gingembre frais
- 1 citron vert (si possible bio)
- 1 mandarine (si possible bio)
- 1 orange bio
- Piment d'Espelette en poudre
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de persil plat
- Vin blanc sec

* si possible du Mont-Saint-Michel, la seule moule française à bénéficier d'une AOP (appellation d'origine protégée), et particulièrement savoureuse



HLPhoto

Préparation

Nettoyer les moules sous l'eau froide: retirer les filaments et gratter les éventuels coquillages collés sur leurs coquilles.

Jeter les moules cassées et celles qui sont entrouvertes et ne se referment pas, même après une légère pression des doigts.

Eplucher et émincer l'échalote; tailler le blanc de poireaux en fines rondelles.

Enlever le cœur et les feuilles dures du fenouil et le tailler en julienne (filaments). Eplucher la carotte et la tailler en julienne. Faire de même avec le céleri boule.

Eplucher le gingembre, en garder 40 g net. Tailler en fines tranches, puis en julienne.

Prélever les feuilles de 3 brins de persil plat et les ciseler finement.

Prélever la même quantité de coriandre et

d'aneth, sans ciseler les feuilles, car elles sont fines.

Chauffer à feu vif 4 cs d'huile d'olive dans une cocotte, ajouter les légumes, faire revenir 1 minute. Ajouter une giclée de vin blanc, 1 pointe de couteau de piment d'Espelette, et les moules. Bien remuer, couvrir et laisser cuire 2 à 3 minutes, le temps que les moules s'ouvrent.

Retirer la cocotte du feu, râper un tout petit peu de zeste de citron vert, la même quantité de zeste d'orange et la même quantité de zeste de mandarine. Ajouter les herbes et un filet d'huile d'olive. Bien mélanger.

Servir dans des assiettes creuses et déguster sans attendre, avec les doigts!

Les conseils du chef

Selon goût, ne mettre qu'une seule ou deux herbes, et varier les plaisirs selon les saisons (estragon au printemps, basilic en été, etc.).