

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 67

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: 24.02.2026

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 nouvel opus, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2*.

Bourride sétoise

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 300 g net de lotte
- 7,5 dl de fumet de poisson du commerce
- 2,5 dl de vin blanc sec
- ½ oignon
- 1 bouquet garni (laurier, thym, queues de persil)
- 1 orange non traitée
- 1 petit fenouil
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)
- 6 gousses d'ail
- 2 jaunes d'œuf à température ambiante
- 4 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette (à défaut, poivre noir du moulin)

Préparation

Couper la lotte en cubes de 4 cm de côté; réserver au frigo. Mettre le fumet de poisson dans une grande casserole, ajouter le demi-oignon émincé, le bouquet garni, un ruban de zeste d'orange, le fenouil émincé et l'étoile de badiane. Allonger avec le vin blanc, porter à ébullition et cuire à feu vif environ 10 minutes – il doit rester 6 dl de liquide. Filtrer le bouillon, réserver.

Préparer l'aïoli: éplucher les gousses d'ail et les cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante. Les égoutter, les mettre dans un mortier et les travailler en pommade. Ajouter les jaunes d'œuf, bien mélanger, puis ajouter progressivement l'huile d'olive, comme pour une mayonnaise. Assaisonner en fleur de sel et en piment d'Espelette (une belle pincée).

Porter le bouillon filtré à ébullition, baisser le feu et pocher la lotte 3 minutes. Prélever le poisson à l'aide d'une écumoire et le répartir



Foodpictures

dans des assiettes creuses.

Retirer la casserole du feu, ajouter la moitié de l'aïoli, fouetter énergiquement de

manière à obtenir une sauce émulsionnée.

Répartir sur les assiettes et déguster de suite.

► SUR LE SITE

Découvrez toutes les autres recettes d'Annick J. sur www.generations-plus.ch

Les conseils d'Annick

Les amateurs d'ail peuvent ajouter une gousse d'ail crue pressée à l'aïoli. L'authentique bourride sétoise est composée uniquement de lotte. Pour alléger le coût de cette soupe, on peut remplacer la moitié de la lotte par une quantité égale de crevettes. Avant de servir la bourride, on peut aussi griller une tranche de pain, la frotter d'ail et la disposer au fond de l'assiette, avant d'ajouter le poisson et la soupe.