

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 100  
  
**Rubrik:** Recette : paupiettes de chou et saumon

### **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:** 12.01.2026

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



## Les bonnes recettes de Mamie

Elles donnent envie rien qu'à les regarder. On imagine déjà le parfum de ces plats goûtés dans notre cuisine. Tirée de *Les bons petits plats de Mamie*, paru aux Editions Larousse, cette recette réglera vos papilles et celles de vos invités.



# Paupiettes de chou au saumon

POUR 4 PERSONNES

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 20 à 25 minutes

### INGRÉDIENTS

- 4 feuilles de chou
- 200 g de riz violet (riz du Laos)
- 4 pavés de saumon sans peau
- 1 oignon émincé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

Lavez les feuilles de chou et faites-les blanchir deux minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Egouttez-les sur un linge.

Faites chauffer une cuillerée à café d'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon une minute en remuant. Ajoutez le riz, mélangez et couvrez avec 50 cl d'eau.

Salez et poivrez, couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes à feu doux.

Salez et poivrez les pavés de saumon, puis enveloppez chacun d'eux dans une feuille de chou. Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-les cuire cinq minutes de chaque côté à feu doux. Servez sur assiette avec le riz.

« **Moi, je fais un legs à mon Eglise** »

L'Eglise est votre famille. Son avenir dépend de vous. En recevant un legs, elle poursuivra sa mission d'Espérance.

**ECR** EGLISE CATHOLIQUE  
ROMAINE - GENEVE  
EN M. ARCHEVOS CÔTÉS !

### DEMANDE D'INFORMATION

Nous vous invitons à compléter et à renvoyer ce bulletin sous enveloppe affranchie à l'adresse indiquée ci-dessous :

ECR - Rue des Granges 13 - 1204 Genève

☐ M<sup>me</sup> ☐ M. Nom   
 Prénom   
 Adresse   
 E-mail   
 NPA  Ville   
 Pays

☐ Je souhaite recevoir la brochure Legs de l'ECR.

☐ Je souhaite être contacté(e) par téléphone.

Mes coordonnées téléphoniques :

N'hésitez pas à contacter M. Geoffroy de Clavière, chargé de relations donateurs :

• Par téléphone : 022 319 43 46

• Par e-mail : geoffroy.declaviere@cath-ge.ch