

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 103  
  
**Rubrik:** Recette : dos de cabillaud à la mangue caramélisée

### **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**

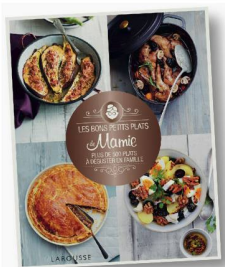
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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.

### Dos de cabillaud à la mangue caramélisée

POUR 4 PERSONNES

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

#### INGRÉDIENTS

- 600 g de dos de cabillaud
- 2 mangues mûres, mais fermes
- 2 cs d'huile d'arachide
- 25 g de beurre
- 2 cs de miel liquide
- Le jus d'un ½ citron
- 2 brins de persil ciselés
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION

Coupez le poisson en quatre morceaux, les salez sur toutes les faces. **Pelez** les mangues et coupez la pulpe en gros cubes. Dans une grande poêle antiadhésive, faites **chauffer** l'huile d'arachide et faites dorer le poisson pendant deux ou trois minutes sur chaque face, selon son épaisseur. **Réservez** au chaud dans un plat couvert. **Jetez** l'huile de cuisson et **essuyez** la poêle avec du papier absorbant. Mettez-y le beurre

et, dès qu'il est fondu, ajoutez les cubes de mangue et le miel. Faites **dorer** à feu vif en faisant sauter les cubes de mangue dans la poêle (sans utiliser de cuillère pour ne pas les écraser).

**Versez** le jus de citron sur la mangue et faites sauter une dernière fois, puis poivrez. Répartissez dans des assiettes et parsemez de persil. **A noter** que c'est aussi bon avec des pavés de saumon que de grosses gambas.



DR



### UN ÉTÉ PLEIN D'ÉMOTIONS AVEC LE PASS ANZÈRE LIBERTÉ

- Remontée mécanique **Pas de Maimbré**
- Entrée à l'Espace Bain **Anzère Spa&Wellness**
- Car postal **Ayent/Arbaz - Barrage de Tseuzier**
- Tennis | Prosess Park | Observatoire | Musée Valaisan des Bisses  
• et bien plus encore...

**OFFERT À TOUS NOS HÔTES!**

[WWW.ANZERE-LIBERTE.CH](http://WWW.ANZERE-LIBERTE.CH)

NEW CET ÉTÉ  
PASS VALABLE DANS LE VAL D'ANNIVIERS



**anzère**  
VALAIS SWITZERLAND  
[www.anzere.ch](http://www.anzere.ch)