Zeitschrift: Générations

Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif

Band: - (2018)

Heft: 104

Rubrik: Recette : wok d'agneau aux légumes croquants

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: 19.11.2025

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

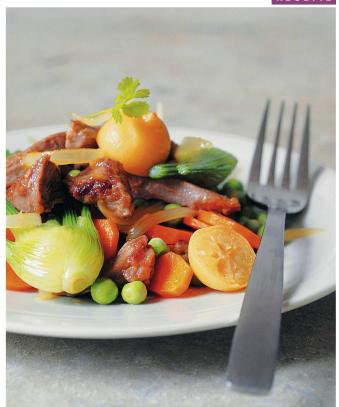


Les bonnes recettes de Mamie

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

Wok d'agneau aux légumes croquants

POUR 4 PERSONNES Préparation: 10 minutes Cuisson: 10 minutes



INGRÉDIENTS

- · 600 g de gigot ou d'épaule d'agneau
- 400 g de petits pois en conserve
- 2 carottes
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- · 2 cs d'huile d'olive
- 10 cl de porto
- · 1 citron confit
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Emincez les carottes, le fenouil, l'oignon et l'ail. Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans un wok. Faites sauter tous ces légumes pendant trois à cinq minutes à feu vif, puis ajoutez les petits pois. Réservez au chaud.

Emincez la viande. Faites-la dorer dans le wok avec le reste d'huile

d'olive. **Salez** et poivrez, puis retirez la viande du wok. **Réservez** au chaud avec les légumes.

Déglacez le wok avec le porto et laissez réduire un peu pendant deux minutes. Remettez la viande et les légumes dans le wok, ajoutez le citron confit coupé en deux, mélangez sur le feu pendant une minute et servez.



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 ^{me}	■ IV	I. Nom
Prénon	۱ [

Adresse E-mail

NPA Pays Ville

- 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