

Gastronomie : filets de truites meunière aux noix

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **38 (2008)**

Heft 1

PDF erstellt am: **26.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Filets de truites meunière aux noix

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation: 30 min.

La rivière «Grande-Eau», qui traverse les Diablerets est très poissonneuse. Lorsque la pêche est bonne, plusieurs restaurants de la station mettent à leur carte les truites au bleu ou meunière. Nous vous proposons une recette originale.

Ingrédients: 4-6 filets de truite arc-en-ciel, 150 g de pousses d'épinard, 1 botte de carottes, 1 tasse de riz sauvage, 2 citrons, 50 g de noix, 1 échalote, 50 g de beurre, 2 cs d'huile de pépin de raisin, 1 cs d'huile de noix, persil, poivre et sel.

Préparation: cuire le riz sauvage (20 min.) dans un bouillon

de légumes assaisonné de poivre et de sel. Cuire les carottes à part. Chauffer une poêle et y faire fondre une noix de beurre. Ajouter les pousses d'épinard et l'échalote hachée. Assaisonner et tenir au chaud. Saler et poivrer les filets de truite des deux côtés et les faire dorer 2-3 minutes à la poêle avec de l'huile de pépin de raisin et du beurre. Retirer les poissons et les réserver au chaud. Faire fondre une noix de beurre dans une casserole, y ajouter les noix concassées, le persil et l'échalote hachée, le jus d'un citron et un filet d'huile de noix. Dresser le tout sur une assiette.

Astuces: toujours griller les filets de poisson côté chair en premier, sinon ils se recroquevillent. Utiliser l'huile de pépin de raisin, beaucoup plus digeste.

Coût des ingrédients:
Fr. 35.80

Vin: blanc sec d'Ollon
(Fr. 11.50)



J.-R.P.

culturelle pour faire des Diablerets une station vraiment attrayante. Outre le Festival musique et neige, qui propose huit concerts, la maison des Congrès accueille un spectacle durant les Fêtes. Quelques établissements organisent des soirées folkloriques en fin de semaine et c'est à peu près tout. «Nous sommes conscients qu'il manque quelque chose à notre station. Un musée régional ouvrira ses portes à Vers-l'Eglise dans le courant de l'hiver. Aménagé dans l'ancienne poste, au cœur du village historique, il accueillera des expositions d'artistes et racontera l'histoire du village et de la vallée, à travers des documents, des images et des objets du passé.» Quelques dizaines de mètres plus bas, il est possible de visiter la scie à eau, placée sur la rivière. Cet ultime témoin du passé fonctionne encore de nos jours. On vous le disait en introduction, le temps n'a pas d'emprise sur ce coin de pays. ■

Adresses utiles

Maison du Tourisme,
tél. 024 492 33 58;
www.diaablerets.ch

Musée des Ormonts. Ouverture prochaine. Mary-Claude Busset, conservatrice, tél. 024 492 24 45;
www.museeormonts.ch

Festival musique et neige.
Du 27 janvier au 3 mars, tous les samedis à 18 h 15 au temple de Vers-l'Eglise.

La Potinière, café-restaurant,
tél. 024 492 12 17; www.lapotiniere.ch

Auberge de la Poste, Famille Pichard, tél. 024 492 31 24.
Chambres dès Fr. 120.-;
www.aubergedelaposte.ch

Hôtel des Sources;
tél. 024 492 01 00. Double de Fr. 138.- à Fr. 222.- selon la saison.
Prix spécial familles;
www.hotel-les-sources.ch

Botta 3000. Restaurant du glacier et self service, tél. 024 492 09 31;
www.glacier3000.ch