

# Signé : Gérard Rabaey

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 13

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **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.



## Gambas aux légumes sautés, huile de citronnelle

### Gambas

8 grosses gambas, 0,5 dl d'huile d'olive, sauce soja Kikkoman, 10 g d'ail haché, 5 g de gingembre haché, 1 bâton de citronnelle émincé finement, sel, piment d'Espelette

### Huile de citronnelle

0,5 dl d'huile d'olive, 20 g d'échalote hachée, 1 gousse d'ail haché, ½ bâton de citronnelle épluché, et coupé en morceaux, 50 g de tomates confites\* en brunoise, sel, piment d'Espelette

### Légumes sautés

1 courgette jaune moyenne, 1 courgette verte moyenne, 100 g de poireaux, 200 g de têtes de brocoli (sommités), 200 g de têtes de chou-fleur (sommités), 1 carotte moyenne, 0,5 dl d'huile d'olive, 1 gousse d'ail haché, 5 g de gingembre haché, sel

### Gambas

Partager les gambas en deux dans le sens de la longueur – Enlever la poche de sable qui se trouve dans la tête – Retirer le boyau – Essuyer – Faire mariner dans un plat avec l'huile d'olive – Réserver au frais pendant 30 minutes.

### Huile de citronnelle

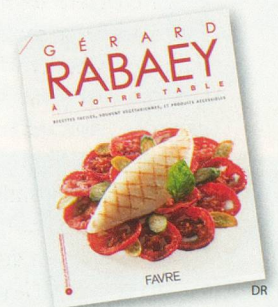
Chauffer légèrement l'huile d'olive dans une sauteuse – Mettre l'ail et l'échalote ciselés – Hors du feu, ajouter les tomates confites et la citronnelle coupée en morceaux afin de la retirer facilement – Laisser infuser 15 minutes.

### Légumes sautés

Éplucher et laver tous les légumes – A l'aide d'une mandoline, détailler la carotte en fines lanières – Découper les courgettes et le poireau en fines rouelles et le brocoli et le chou-fleur en petites sommités.

### Finitions

Dans une poêle assez large, faire sauter rapidement les légumes à l'huile d'olive pendant 3-4 minutes – Saler légèrement – Ajouter l'ail, le gingembre haché et un peu de citronnelle ciselée – Déglacer avec quelques gouttes de sauce soja. Les légumes doivent rester croquants – Saler les gambas et les poêler à l'huile d'olive sans trop raidir les chairs – Incorporer aux légumes sautés – Répartir harmonieusement dans les assiettes préchauffées – Entourer d'huile de citronnelle.



Restaurant  
Le Pont de Brent  
1817 Brent  
Tél. 021 964 52 30  
www.  
lepontdebrent.ch