

Signé : Gérard Rabaey

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 14

PDF erstellt am: **27.09.2024**

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.



Spaghettis sautés aux sot-l'y-laisse

Sot-l'y-laisse

300 g de sot-l'y-laisse de volaille
2 gousses d'ail hachées
20 g de gingembre haché
huile d'olive, sel, poivre du moulin

Marinade

1 c.s. de fécule
1 c.s. d'huile d'arachide
1 c.s. de sauce soja Kikkoman

Spaghettis sautés

400 g de spaghettis

Finitions

0,5 dl d'huile d'olive
1 gousse d'ail haché finement
10 g de gingembre haché
sauce soja Kikkoman

Légumes sautés

1 petit poireau, 1 carotte
4 feuilles de chou frisé (pas trop vertes)
200 g de brocoli
200 g de chou-fleur
50 g de poivron rouge

Sot-l'y-laisse

Parer les sot-l'y-laisse – Mélanger avec la marinade – Laisser reposer 2 heures au frais.

Légumes sautés

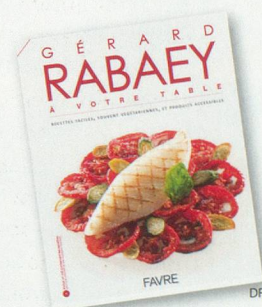
Détailler la carotte en fines bandes à l'aide d'une mandoline – Découper les feuilles de chou en julienne – Séparer les sommités des brocolis et des choux-fleurs – Laver le poireau et le ciseler en fines rouelles – Émincer finement le poivron.

Spaghettis

Cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée – Égoutter.

Finitions

Dans une grande poêle antiadhésive assez large, saisir rapidement les sot-l'y-laisse marinés à l'huile d'olive – Saler légèrement – Égoutter – Dans la même poêle, faire sauter tous les légumes à l'huile d'olive pendant 2-3 minutes afin qu'ils restent croquants – Ajouter le gingembre et l'ail hachés puis les sot-l'y-laisse – Verser les spaghettis dans la poêle avec tous les légumes – Faire revenir le tout avec une légère coloration – Déglacer avec la sauce soja – Mélanger – Rectifier l'assaisonnement.



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