

Signé : Bernard Ravet

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 23

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.

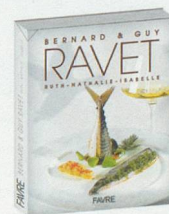
Haftungsausschluss

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.



P.-M. Delessert

Le Club
Plus



Ce livre vous fait envie? Profitez de notre offre, un exemplaire dédié, en page 85.

Infusion de légumes

et morilles, thé vert atsina au goût de réglisse, pousses de pois et tapioca

Ingrédients

16 morilles
8 carottes fines
12 navets fanes
12 pois gourmands
4 asperges vertes
300 g petits pois
1 bac atsina cress
1 bac germes de pois
20 g beurre
30 cl bouillon de légumes
10 g thé vert
40 g tapioca en grains

Préparation des légumes

Eplucher et laver carottes, navets et asperges. Ecosser les petits pois, blanchir et rafraîchir, enlever la 2^e peau en pinçant avec 2 doigts. Couper la base du pied des morilles, fendre en 2, laver à plusieurs eaux. Couper la pointe des asperges à 5 cm, couper le reste en tronçons de 1 cm. Tailler les 2 extrémités des pois gourmands.

Cuisson des légumes

Cuire à l'anglaise séparément tous les légumes, sauf les morilles et petits pois, les temps de cuisson étant différents.

Cuisson du tapioca

Cuire à l'anglaise le tapioca 5 minutes,

rafraîchir, égoutter, bien laver sous l'eau courante dans la passoire, réserver.

Préparation du thé vert

Réduire le bouillon de moitié, ajouter le thé et laisser infuser, filtrer, réserver, assaisonner.

Finition

Couper aux ciseaux les pousses d'atsina au goût de réglisse, réserver. Faire suer les morilles avec le beurre 1 minute, ajouter tous les légumes, un peu de thé, assaisonner et bien glacer. Tiédir le tapioca avec un peu de thé, répartir au fond des assiettes, dresser le méli-mélo de légumes, les pousses autour, les germes de pois par-dessus. Verser le thé bouillant sur les légumes.