

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 61

**Rubrik:** Gastronomie

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.12.2024

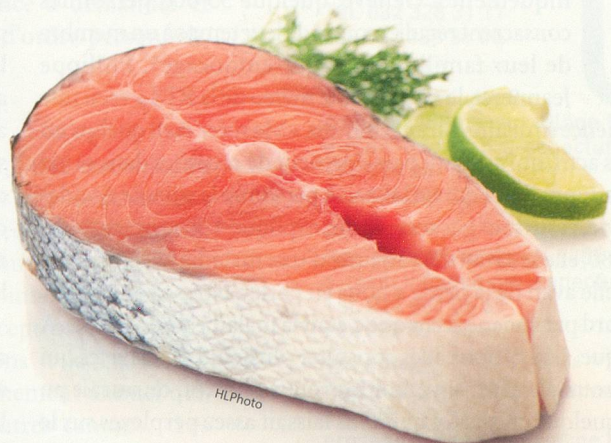
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Annick  
Jeanmairet**  
journaliste  
gastronomique

## Dans la cuisine **d'Annick**

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Généralions Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!



### Saumon en papillote de blette à la *gremolata*

#### Ingrédients pour 2 personnes

- 2 filets de saumon de 150 g chacun
- 2 grandes feuilles de blette (côtes de blette)
- 1 bouquet de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 1 citron biologique
- 1 orange, si possible non traitée
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

#### Préparation

Rincer les feuilles de blette sous l'eau froide, puis séparer délicatement le blanc du vert. Réserver les côtes pour une autre recette (gratin, par exemple).

Blanchir les feuilles 1 minute dans de l'eau bouillante. Les retirer à l'écumoire et les égoutter à plat sur un linge de cuisine.

Préparer la *gremolata*: effeuiller le persil; éplucher et couper grossièrement la gousse d'ail; prélever en filaments le zeste du citron et de la moitié de l'orange.

Réunir tous les ingrédients et les hacher finement.

Assaisonner les filets de saumon en fleur de sel et poivre. Les déposer sur les feuilles de blette. Les recouvrir généreusement de *gremolata*, puis fermer les papillotes – elles doivent avoir l'aspect de petits paquets rectangulaires.

Les faire cuire 3 minutes à la vapeur – le saumon doit être mi-cuit.

Servir avec des pommes de terre vapeur, assaisonnées de fleur de sel et d'un filet d'huile d'olive.

PUB

#### Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



Fauteuils relax/releveur



Lits électriques



**MEDITEC SA**

case postale 9 – 1038 Bercher (VD)

Tél. 021 887 80 67 – Fax 021 887 81 34

E-mail: info@meditec.ch – Site internet: www.meditec.ch

Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)

