Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 72

Rubrik: Recette : caillettes aux herbes

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

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

Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle a nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. C'est aux lecteurs de *générations* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison issues de son tout dernier ouvrage, *Pique-assiette invite les chefs*, le livre 3, aux Editions Favre. **Bon appétit!**

Caillettes aux herbes

Par Arnault Bogard

Plat principal pour quatre personnes 12 caillettes

INGRÉDIENTS

- 200 g de maigre de porc haché
- 200 g de gras de porc haché (par exemple gorge ou poitrine)
- 1 crépine*
- 1 kg de blettes
- 100 g d'herbes fraîches (basilic, estragon, roquette)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- Piment d'Espelette
- Huile d'olive

* fine membrane qui entoure l'estomac du porc; en vente dans les boucheries

PRÉPARATION

Nettoyer les blettes. Prélever le vert: il en faut 250 g. Réserver les côtes pour un autre usage (gratin par exemple).
Plonger le vert dans une bonne quantité d'eau bouillante bien salée; à la reprise de l'ébullition, cuire 1 minute. Egoutter, puis essorer dans un torchon afin d'éliminer un maximum d'eau. Emincer finement.
Ciseler l'échalote et hacher la gousse d'ail. Faire revenir à feu doux dans 1 cs d'huile d'olive puis ajouter 1 cs d'huile d'olive et les blettes. Augmenter le feu et faire revenir les blettes durant 5 minutes en remuant souvent.
Mélanger le maigre et le gras de porc, assaisonner en sel et en poivre, puis ajouter une cuillère à moka de piment d'Espelette.
Ajouter les blettes tiédies et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
Effeuiller le basilic (il faut 33 g nets de feuilles); faire de même avec l'estragon (33 g nets). Hacher finement le basilic, l'estragon et la roquette (33 g), puis ajouter le hachis d'herbes à la masse.
Tremper la crépine dans un saladier d'eau froide, puis l'étaler sur un torchon.
Y répartir 12 boules de farce, découper des rectangles autour des boules et confectionner les caillettes.
Les disposer dans un plat à gratin en les serrant bien; ainsi elles conserveront leur forme et cuiront uniformément.
Cuire 40 minutes dans le four préchauffé à 140°. Les caillettes doivent être légèrement dorées.
S'il reste du gras au fond du plat, en récupérer une partie et s'en servir pour rôtir des pommes de terre ou d'autres légumes, à la place du saindoux.
Déguster les caillettes en compagnie de pommes de terre sautées. On peut aussi tapisser le plat de cuisson avec de fines tranches de pommes de terre crues; en cuisant, elles s'imprégneront du jus sapide des caillettes.

LES CONSEILS DU CHEF

- *on peut remplacer 100 g de gras de porc par 100 g de foie de porc*
- *ceux qui n'aiment pas le cochon peuvent le troquer contre du poulet*
- *on peut varier les herbes selon les saisons (par ex. pissenlit et cerfeuil au printemps); on peut aussi remplacer le cocktail d'herbes par une seule herbe.*

DR