

# Gastronomie

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 64

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.





**Annick Jeanmairet**  
journaliste  
gastronomique

## Dans la cuisine d'Annick

C'est reparti pour un tour! Bien connue des téléspectateurs romands, Annick Jeanmairet continue à régaler les lecteurs de *Généralions Plus* avec des recettes tirées de son tout nouveau livre, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2*.

### Moules à la marinière aux épices, agrumes, et légumes d'hiver

Par Gilles Dupont

#### Ingrédients pour 2 personnes

- 1,4 kg de moules de bouchot\*
- 1 échalote
- 1 blanc de poireau
- 1 petite carotte
- 1 petit fenouil
- ¼ de céleri boule
- Gingembre frais
- 1 citron vert (si possible bio)
- 1 mandarine (si possible bio)
- 1 orange bio
- Piment d'Espelette en poudre
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de persil plat
- Vin blanc sec

\* si possible du Mont-Saint-Michel, la seule moule française à bénéficier d'une AOP (appellation d'origine protégée), et particulièrement savoureuse



HLPhoto

#### Préparation

Nettoyer les moules sous l'eau froide: retirer les filaments et gratter les éventuels coquillages collés sur leurs coquilles.

Jeter les moules cassées et celles qui sont entrouvertes et ne se referment pas, même après une légère pression des doigts.

Eplucher et émincer l'échalote; tailler le blanc de poireaux en fines rondelles.

Enlever le cœur et les feuilles dures du fenouil et le tailler en julienne (filaments).

Eplucher la carotte et la tailler en julienne. Faire de même avec le céleri boule.

Eplucher le gingembre, en garder 40 g net. Tailler en fines tranches, puis en julienne.

Prélever les feuilles de 3 brins de persil plat et les ciseler finement.

Prélever la même quantité de coriandre et

d'aneth, sans ciseler les feuilles, car elles sont fines.

Chauffer à feu vif 4 cs d'huile d'olive dans une cocotte, ajouter les légumes, faire revenir 1 minute. Ajouter une giclée de vin blanc, 1 pointe de couteau de piment d'Espelette, et les moules. Bien remuer, couvrir et laisser cuire 2 à 3 minutes, le temps que les moules s'ouvrent.

Retirer la cocotte du feu, râper un tout petit peu de zeste de citron vert, la même quantité de zeste d'orange et la même quantité de zeste de mandarine. Ajouter les herbes et un filet d'huile d'olive. Bien mélanger.

Servir dans des assiettes creuses et déguster sans attendre, avec les doigts!

#### Les conseils du chef

Selon goût, ne mettre qu'une seule ou deux herbes, et varier les plaisirs selon les saisons (estragon au printemps, basilic en été, etc.).