

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Signé : Gérard Rabaey

### **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:** 30.03.2025

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

## Turbotin rôti, nouilles sautées aux artichauts, sauce vierge



### Turbotin

1 turbotin de 1,2 kg environ,  
80 g de beurre, 0,5 dl d'huile  
d'olive, 2 c.s. de crème double,  
farine, sel, poivre du moulin

### Garniture aromatique (marinade)

1 zeste d'orange, 1 zeste de  
citron vert, 1 anis étoilé,  
1 gousse d'ail coupée en 2,  
1 feuille de laurier, 1 brindille  
de thym, 0,5 dl d'huile d'olive,  
graines de coriandre

### Sauce vierge

3 tomates, 1 citron,  
20 g d'olives noires en  
julienne, 10 g de pignons  
de pin, 2 feuilles de basilic  
ciselée, 20 g d'échalote  
ciselée, 10 g de câpres,  
2 dl d'huile d'olive, fleur  
de sel, poivre du moulin

### Nouilles sautées aux artichauts

200 g de nouilles très fines  
(linguine), 4 petits artichauts  
poivrades, 0,5 dl d'huile  
d'olive, 1 gousse d'ail hachée  
très finement, gingembre  
haché, sauce soja Kikkoman

### Turbotin

Préparer le poisson – Ébarber – Essuyer soigneusement –  
Déposer le turbotin sur une plaque – Répartir tous les éléments  
de la marinade – Arroser d'un filet d'huile d'olive – Réserver au frais  
pendant 2 heures.

### Sauce vierge

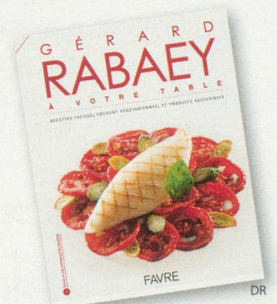
Retirer le pédoncule des tomates et les plonger 20 secondes dans  
l'eau bouillante – Rafraîchir – Éplucher, couper en quartiers puis  
épépiner – Détailler en petits dés – Colorer les pignons de pin à la  
poêle sans matière grasse – Peler le citron à vif puis en prélever les  
filets et couper en dés – Réunir dans une casserole les olives, les  
câpres, l'échalote ciselée, les dés de citron et de tomates ainsi que  
les pignons – Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin –  
Ajouter l'huile d'olive et le basilic ciselé – Faire tiédir le tout.

### Nouilles sautées aux artichauts

Effeuille les artichauts, tourner les fonds puis les détailler en petits  
quartiers – Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée – Faire sauter  
les artichauts à l'huile d'olive – Lorsqu'elles sont cuites, égoutter  
les pâtes et mélanger avec les artichauts – Ajouter l'ail haché et le  
gingembre – Déglacer avec la sauce soja.

### Finitions

Assaisonner de sel et de poivre du moulin des deux côtés du  
turbotin – Fariner légèrement et badigeonner d'une fine couche  
de crème double à l'aide d'un pinceau – Saisir le premier côté  
avec un peu d'huile d'olive – Retourner délicatement – Mettre le  
beurre – Baisser le feu et arroser – Ajouter la garniture aromatique  
– Continuer la cuisson à feu doux en arrosant pendant 5-6 minutes  
– La température doit être de 36°C environ à cœur – Dresser le  
turbotin sur un plat légèrement chauffé – Accompagner avec les  
nouilles sautées aux artichauts – Servir la sauce vierge.



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