

Vie quotidienne : grand nettooyages

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **21 (1991)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.



De même que les ménagères entreprennent leur nettoyage printanier, nous sommes nombreux, le printemps venu, à vouloir soumettre notre organisme à un nettoyage général.

Il existe pour cela un moyen naturel, bien connu de nos grands-mères: la rhubarbe.

Il semble bien qu'en Chine et au Tibet, d'où elle est originaire, la rhubarbe était déjà connue depuis des temps fort reculés pour son action dépurative.

Quelles sont les propriétés de cette plante de jardin dont la saison débute précisément ces jours-ci? On connaît l'effet stimulant de la rhubarbe sur le système hépatique (foie et vésicule biliaire) et sur la fonction intestinale. La grande quantité de fibres alimentaires contenues dans la rhubarbe contribue en effet à stimuler la digestion. A cet égard, on peut vraiment parler d'une action dépurative.

En revanche, la rhubarbe ne figure pas en tête du palmarès pour sa teneur en vita-

mines et en sels minéraux. Roland Jeanmaire, chef du département Nutrition de Nestlé Suisse, souligne à juste titre: «La seule vitamine présente dans la rhubarbe en quantité non négligeable est la vitamine C. Fraîchement coupée, elle en contient 10 milligrammes pour 100 grammes. Il est vrai que cela couvre déjà un sixième de nos besoins quotidiens. Les substances minérales, elles, s'y retrouvent en quantités si faibles qu'elles ne suffisent pas, même de loin, à couvrir les besoins de l'organisme. Le phosphore, par exemple: la rhubarbe n'en contient que 25 milligrammes par 100 grammes, alors qu'il nous en faut 800 milligrammes par jour. Quant aux 13 milligrammes de magnésium pour 100 grammes de rhubarbe, ils sont dérisoires comparés aux 350 milligrammes de notre besoin journalier.»

Mais tout ce que produit la nature a son utilité, même la rhubarbe. Son taux élevé d'acidité, par exemple, donne à la confiture de fraises un goût particulièrement frais et agréable. La rhubarbe permet également aux cuisiniers à l'esprit créatif de déployer des trésors d'imagination et d'élaborer, par exemple, la recette de la rhubarbe au curry que nous présentons ci-dessous.

Dans l'esprit des gens, la rhubarbe a la réputation d'un aliment à caractère médicinal. Par rapport à d'autres fruits ou légumes (on la classe souvent parmi les fruits), on la traite généralement, chez nous, en parente pauvre, en dépit des avantages qu'elle présente: en effet, elle est bon marché et facile à préparer. On l'utilise principalement pour en faire de la compote, des gâteaux et des tartes, des poudings ou des soufflés, ou bien encore, en combinaison avec des fraises, pour confectionner des desserts ou des confitures.

Les Anglo-Saxons apprécient beaucoup la rhubarbe sous forme de glaces et de sorbets, ou comme garniture accompagnant les mets au curry, le riz, certains plats de viande, ou encore comme légume aigre-doux. La recette suivante vous surprendra: la rhubarbe accommodée de la sorte accompagne à merveille le riz et les mets au fromage (croûtes au fromage ou raclette, par exemple).

Société Nestlé SA

Légume de rhubarbe aigre-doux au curry

Quantités pour 4 portions
en accompagnement

400-500 g de rhubarbe épluchée
et coupée en dés
1 pomme acide (p. ex. Boskop)
coupées en petits dés
1 oignon haché
1 cs de beurre fondu
1 cs de raisins de Corinthe
1 dl de vin blanc
1 cc de miel
1 cc de curry
Fondor, poivre du moulin

Bien étuver l'oignon haché sans lui faire prendre couleur. Y ajouter les cubes de rhubarbe et de pomme, les raisins de Corinthe et le curry. Faire étuver brièvement le tout. Mouiller avec le vin blanc et laisser mijoter à couvert pendant trois minutes environ. Assaisonner avec le poivre et le Fondor.

Mousse à la rhubarbe

3 tiges de rhubarbe
1 dl d'eau
1 cc de sucre
1 cs de miel
1 cs de sucre vanillé
1 banane
500 g de fraises
1 dl de crème fouettée
amandes effilées et quelques moitiés de fraises pour décorer

Eplucher la rhubarbe, la couper en petits morceaux et la faire cuire avec le sucre dans l'eau pendant 10 minutes. Ajouter le miel. Réduire la rhubarbe en purée et laisser refroidir. Couper la banane et les fraises en morceaux, ajouter le sucre vanillé et réduire les fruits en purée.

Bien mélanger la purée de rhubarbe avec la purée de banane et de fraise. Y rajouter délicatement la crème fouettée.

Garnir avec les amandes grillées et les moitiés de fraises.

Conseil pratique: cette mousse à la rhubarbe se combine très bien avec de la crème glacée à la vanille. ■

Vie quotidienne



**FONDATION CENTRALES
SRLS**

**Société romande
pour la lutte contre les
effets de la surdité**

Centrales d'appareillage acoustique de:
Lausanne, rue Mauborget 6 021/312 81 91
Genève, rue de Rive 8 022/21 28 14
Neuchâtel, rue St-Honoré 2 038/24 10 20
Sion, av. de la Gare 21 027/22 70 58
Fribourg, bd de Pérolles 7a 037/22 36 73

Conseils - essais - Service après-vente -
Dépositaires de la plupart des marques et
appareils - Fournisseur agréé de l'Assurance-
Invalidité



AVC[®]

PILULES À L'AIL

**Et la fatigue
est échec et mat.**

+ PLUS

Pour augmenter vos capacités
physiques et intellectuelles. Prévient l'artériosclérose.

A-H-ROBINS
A.H. Robins SA, 6300 Zeug

RÉSIDENCE RICHEMONT - VILLAGE

NOUVEAU
Etablissement médico-social
reconnu par les caisses-maladie

31 lits, avec ascenseur et protection incendie
pour personnes âgées de type C. Longs et courts
séjours acceptés.

Calme. Ensoleillement. Vue panoramique sur les Al-
pes. Cuisine soignée. Chambres à 1 ou 2 lits avec
balcons. Soins et surveillance médicaux 24 heures sur
24. Médecins responsables, infirmiers diplômés.

Renseignements: Direction, tél. 025/34 20 01
«La Cretasse», 1854 Leysin