

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 42

**Rubrik:** Diététique

### **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:** 18.03.2025

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

# Des recettes **bonne santé**

L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.



**Mary-Claire Jeannet**  
nutrithérapeute

## Quinoa, poireau et perles de grenade

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de poireaux  
200 g (1 ½ tasse) de quinoa  
3 cc de bouillon de légumes  
50 g de noisettes entières  
1/3 de grenade égrenée



### Préparation

Fendre les poireaux en 2 ou en 4 sur toute leur longueur, puis en tronçons d'un centimètre. Réserver.

Laver le quinoa à grande eau et l'égoutter. Le mettre dans une casserole avec une fois et demie son volume d'eau froide, le bouillon de légumes et le poireau. Porter le tout à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 15 minutes.

Eteindre la plaque et décorer la surface du quinoa avec les noisettes et les grains de grenade, sans remuer. Laisser reposer sur la plaque encore 5 minutes. Servir bien chaud.

### Le saviez-vous?

La cuisson du quinoa est parfaite quand chaque petit grain a doublé de volume et libéré son germe blanc. Pour obtenir des grains bien détachés, il faut respecter la mesure de l'eau et le temps de cuisson.

### Suggestion

La bonne combinaison pour un repas végétarien: un plat de lentilles beluga.



## Lentilles **beluga**

### Ingrédients

200 g (1 tasse à thé) de lentilles noires beluga  
2-3 cm d'algue wakame sèche émiettée  
2 carottes moyennes détaillées en petits dés  
1 grande feuille de laurier  
1 cc de cumin en poudre  
2 cs de sauce de soja  
1 cs d'huile de sésame

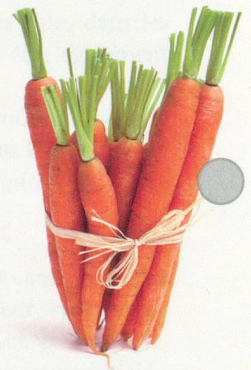


### Préparation

Bien rincer les lentilles, directement sous le jet d'eau du robinet. Les mettre à tremper 60 minutes dans un plat. Jeter l'eau.

Verser les lentilles dans une grande casserole et les recouvrir avec deux fois et demie leur volume d'eau froide. Porter à ébullition avec l'algue, les dés de carottes, la feuille de laurier et le cumin. Laisser mijoter à couvert 25 minutes. Ajouter la sauce de soja et poursuivre la cuisson encore 5 minutes. Les lentilles doivent être fondantes sans être défaits. L'eau doit être presque complètement absorbée. Sinon, poursuivre quelque peu la cuisson.

Au moment de servir, arroser d'huile de sésame.



## Les atouts bien-être

Sacré meilleure source de protéines végétales, le quinoa regorge de nutriments comme le manganèse, le fer, le magnésium, le zinc, les vitamines B2 et E qui renforcent l'organisme et combattent la fatigue. De plus, on peut le consommer le cœur léger car il est peu calorique, très digeste et sans gluten.

Les lentilles sont des légumineuses que nous négligeons souvent. Pourtant elles sont digestes et riches en glucides complexes, une source d'énergie de longue durée. Elles fournissent également une belle quantité de protéines végétales, de fer qui prévient l'anémie et permet de garder tonus et

énergie, ainsi que de vitamine B9 qui joue un rôle essentiel dans le fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire. Comme tous les légumes secs, les lentilles sont très bien pourvues en fibres, dont le manque est souvent cause de constipation, de surcharge pondérale et de diabète de type 2.