

# Diététique

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 44

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.

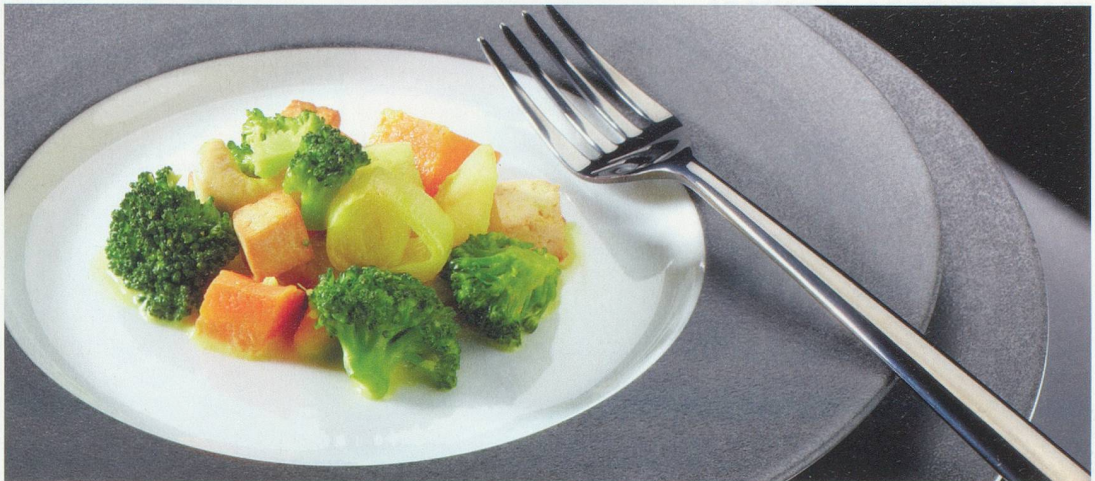
# Des recettes **bonne santé**

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

## Légumes et tofu à l'orientale



Wolodja Jentsch

### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tofu ferme nature coupé en cubes d'environ 1 cm  
2 cs de sauce de soja  
2 petits topinambours  
300 g de carottes  
300 g de brocoli  
2 petits poireaux  
1 cs d'huile d'olive (ou sésame)  
5 cs de lait de noix de coco en poudre  
10 cl d'eau bouillante  
1 cs de gingembre frais, pelé et râpé finement  
1 gousse d'ail pressée  
1 cs de curry doux  
1/4 cc de curcuma  
2 poignées de noix de cajou  
Sel marin

### Préparation

Déposer les cubes de tofu dans un petit plat peu profond et les arroser avec la sauce de soja. Laisser mariner 30 minutes en remuant

de temps en temps. Détailler les topinambours et les carottes en cubes un peu plus grands que ceux de tofu, le brocoli en petites fleurettes et le poireau en rondelles d'environ 1 cm.

Faire chauffer l'huile dans un wok ou une poêle antiadhésive. Ajouter les cubes de tofu (garder la marinade) et les faire dorer 2 à 3 minutes en remuant délicatement. Mettre en attente.

Cuire les légumes dans le wok ou dans une casserole, avec un petit fond d'eau. Couvrir. Remuer souvent, surtout en début de cuisson. Garder les légumes croquants.

Délayer la poudre de lait de noix de coco dans l'eau bouillante. Assaisonner les légumes avec la marinade du tofu, les autres épices et le lait de coco. Remuer, ajouter le tofu et les noix de cajou. Mélanger délicatement. Servir bien chaud avec une céréale.

### Suggestion

Utiliser d'autres légumes de saison.

## Les atouts bien-être

D'une saveur intense, la racine de gingembre a des propriétés antioxydantes. Or, les antioxydants

ont un effet bénéfique contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers et d'autres maladies

liées au vieillissement. Le gingembre calme aussi les flatulences et les indigestions.