

Diététique

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 50

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.

Fenouil, figue et pomme en salade



Wolodja Jentsch

Ingrédients

4 petits fenouils coupés en quatre (garder les feuilles vertes plumeuses)
4 figues sèches détaillées en lanières fines
1 pomme rouge (avec la peau) émincée en lamelles fines
1 cs de graines de fenouil

Pour la vinaigrette

4 cs de jus d'orange
4 cs de jus de citron
2 cc de miel d'orange (ou d'acacia)
2 cc de sauce de soja
4 cs d'huile de colza
Sel

Préparation

Enlever les feuilles trop dures des fenouils et détailler les quartiers en tranches fines. Dans un saladier, mélanger les tranches de fenouil, les lanières de figues et les lamelles de pomme.

Bien émulsionner les ingrédients pour la vinaigrette dans un bol. Verser sur la salade et mélanger. Parsemer de graines de fenouil et décorer avec les feuilles de fenouil vertes plumeuses réservées et hachées.

Suggestion

Cette salade fera merveille en accompagnement d'un poisson grillé. En saison, utiliser des figues fraîches coupées en quartiers.

Les atouts bien-être

Idéale pour vos salades et crudités, l'huile de colza est intéressante, car elle est riche en acides gras oméga-3 qui font défaut dans l'alimentation actuelle. Ceux-ci, avec les vita-

mines E et K qu'elle contient, participent à la lutte anti-âge et leurs bienfaits sont reconnus pour le système cardiovasculaire. L'huile de colza peut être utilisée au quotidien avec l'huile

d'olive. Pour bénéficier au maximum de leurs propriétés, il faut consommer des huiles garanties de première pression à froid, issues de l'agriculture biologique.