

Diététique

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 51

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.

Nage de saumon, légumes et vermicelles

Pour 4 personnes

Préparation:
20 min.

Cuisson: 20 min.

Ingrédients

1 pavé de saumon de 300 g
3/4 cc de sucre roux
3/4 cc de sel marin
1 cc d'huile d'olive
1 oignon en lanières fines
1 cs de gingembre frais pelé et râpé finement
2 bulbes de fenouil en dés (garder les feuilles vertes plumeuses)
2 tiges de céleri branche en tranches fines
10 dl d'eau froide
1 cc de bouillon de légumes
1 cs de sauce de soja
20 g de vermicelles de riz en morceaux de 3 cm
50 g de petits pois
· Jus de citron
· Sel marin et poivre



Wolodja Jentsch

Préparation

Laver, essuyer le saumon et retirer sa peau. Mélanger sucre et sel, étendre le mélange sur les deux faces du saumon.

Dans une casserole, chauffer doucement l'huile d'olive, ajouter l'oignon et le gingembre, faire revenir 3 minutes. Ajouter le fenouil et le céleri branche, faire revenir brièvement. Verser l'eau, ajouter le bouillon de légumes et la sauce de soja, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux environ 8 minutes (les légumes doivent rester un peu fermes). Ajouter les vermicelles de riz, poursuivre la cuisson 1 minute. Eteindre le feu, laisser la casserole sur la plaque de cuisson.

Découper le saumon en gros cubes, plonger immédiatement ceux-ci ainsi que les petits pois dans le potage chaud, garder la casserole sur la plaque encore 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir sans tarder dans des bols avec un filet de jus de citron et les feuilles de fenouil vertes plumeuses hachées.

Les atouts bien-être

Le saumon est un poisson gras aux propriétés nutritionnelles exceptionnelles. Il est bon pour la santé cardiovasculaire, la vue, la mémoire,

l'humeur et l'immunité. Il consolide les os et les dents, et de plus, il a un effet embellissant sur la peau. Pour toutes leurs qualités, privilégiez les

poissons gras dans votre assiette! Au menu, à choix: saumon, maquereau, sardine, truite saumonée au moins deux fois par semaine.