

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Cuisine de saison : la saison des salades

### **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:** 01.04.2025

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



Des salades, pour le plaisir  
et pour la ligne.  
Photo: Nestlé



Les salades fraîchement cueillies dans le jardin figurent au nombre des délices culinaires que la nature nous propose. De généreuses salades, de préférence mélangées avec des légumes crus, sont le complément idéal à notre alimentation pauvre en fibres et figureront tous les jours au menu.

# LA SAISON DES SALADES

**L**es Romains, qui en connaissaient déjà les vertus, appréciaient les salades en entrée. Quant à Shakespeare, il prisait à tel point la «sallet» qu'il la comparait à une «sweet lady».

A cet égard, quelques connaissances en botanique ne sont pas inutiles, car tout ce qui pousse ne fait pas nécessairement le bonheur de notre système digestif.

Les graines germées sont, en revanche, un délice parfaitement sain et chacun peut les cultiver sans grande difficulté. Leur teneur en nutriments et en vitamines dépasse largement celle de la plupart des autres aliments. Les pousses de luzerne (alfa-alfa), haricots Mungo, lentilles, soja et blé présentent des valeurs en vitamines C, B1, B2, niacine et E, nettement plus élevées que, par exemple, celles de la salade pommée, des concombres, des tomates ou des carottes.

Chaque année, nombreux sont ceux qui observent leur silhouette d'un oeil critique dans le miroir en pensant aux futures journées sur la plage. Chacun sait aussi que les légers vêtements de l'été font ressortir certaines rondeurs. Le moment est donc bien choisi pour entreprendre une cure de salades.

Et nous voilà à nouveau aux mets et aux promenades dont nous venons de parler. En effet, de grandes quantités de salade, de l'air frais et beaucoup, beaucoup de liquide, de préférence de l'eau et du thé non sucré, aident à retrouver la forme.

## RECETTES

**Salade de pousses de soja et crevettes géantes**  
(entrée pour 4 personnes)



# LE GENIÈVRE, C'EST LA SANTÉ!

## Ingrédients

250 g de pousses de soja, lavées  
150 g de jeunes feuilles d'épinards, lavées  
100 g de carottes râpées  
250 g de crevettes géantes, crues, décor-  
tiquées  
Mélange de condiments  
1 CS d'huile d'olive

## Sauce

2 pincées de sel  
poivre blanc  
1/2 CC de gingembre frais, râpé  
1 CS de sauce soja  
1 CS de vinaigre de vin rouge  
2 CS d'huile d'olive  
2 pincées de sucre

## Préparation

Assaisonner les crevettes et les faire revenir 3 minutes dans l'huile d'olive chaude. Battre la sauce au fouet, mélanger avec la salade et disposer sur quatre assiettes. Garnir avec les crevettes.

## Salades à l'avocat

(entrée pour 4 personnes)

### Ingrédients

500 g de salades de printemps:  
- jeunes feuilles d'épinards  
- dents-de-lion  
- oignons de printemps, coupés en rondelles  
- cresson  
- ail sauvage, coupé en lamelles  
1 botte de radis, partagés en deux, pour la garniture

### Masse à l'avocat

1 avocat, très mûr  
le jus d'un 1/2 citron  
100 g de séré maigre  
sel, poivre

### Sauce

2 pincées de sel  
2 pincées de poivre  
2 CS de jus de citron  
3 CS d'huile d'olive  
1 pincée de sucre

### Préparation

Laver soigneusement et égoutter les salades. Partager l'avocat en deux, en retirer la pulpe avec une cuillère à café, incorporer le jus de citron et le séré, réduire en purée au mixer et assaisonner.

Mélanger la salade avec la sauce et dresser sur quatre assiettes.

Façonner des quenelles avec la masse à l'avocat pour les disposer sur les assiettes de salade.

Garnir avec les radis coupés en deux.  
(Nestlé)

*La choucroute a son «caviar»: les gros grains noirs du genièvre. Le caviar du mépris: les snobs évitent de les croquer avec la cochonaille. Pourtant, ce sont des baies de santé aromatiques.*

**L**es baies de genièvre sont des collaboratrices sympathiques, mais modestes, de la cuisinière. Elles servent à aromatiser certaines marinades aussi bien que le cumin, la badiane ou le raifort, pour galantines, terrines et pâtés.

Elles permettent de distiller une eau-de-vie très aromatique et aident le gin à réussir dans la vie. Il n'empêche que le genévrier - baie, bois, écorce, feuilles, pousses, résine - préfère soigner que régaler. Toute la plante manifeste une bonne volonté médicinale.

Les baies ont des vertus - et pas seulement de donner une odeur de violette à l'urine. Elles sont diurétiques, mais aussi apéritives, toniques, antiseptiques, dépuratives, antidiabétiques et elles favorisent l'élimination de l'acide urique. Crues, elles sont un remède contre la maladie de la pierre et les douleurs néphrétiques redoutées des gastronomes militants - surtout si elles sont broyées dans du lait de chèvre bouillant.

Elles se prennent le plus couramment en tisane; 25 g infusées 10 minutes dans un litre d'eau: 3 tasses par jour en remède à la fois diurétique, stimulant et stomachique. La cure de baies est aussi utile: 4 baies le premier jour, en arrivant à 15 au douzième jour et en redescendant à 1 au bout de quinze jours.

Les baies de genièvre deviennent antidiabétiques: on en broie 10 et on les absorbe dans l'eau, chaque jour, pendant un mois, en renouvelant.

En sirop avec de la prêle, elles sont antiarthritiques. Les vins de genièvre diffèrent, selon les guérisseurs, comme boisson apéritive, tonique, stomachique ou diurétique.

### Antiseptiques

Le vin de genièvre le plus simple s'obtient en faisant chauffer à ébullition, puis

macérer 3 jours dans un litre de vin rouge, 60 g de baies broyées. C'est le meilleur à boire.

Les baies sont aussi antiseptiques. On les a essayées contre la blennorragie, les calculs, l'inflammation de la vessie, la leucorrhée - en évitant les excès de doses qui peuvent provoquer une irritation des voies urinaires.

Le bois de genévrier favorise la cicatrisation des ulcères anciens - en décoction de 50 g par litre d'eau. Le bois d'une variété spéciale - le genévrier oxycède - a une particularité: incomplètement brûlé, il donne «l'huile de Cad». Noire et d'odeur répugnante, elle devient pourtant une pommade efficace contre l'acné, l'eczéma, l'impétigo et autres dermatoses.

En décoction, 20 à 25 g de copeaux pour un litre d'eau - à boire dans la journée - sont sudorifiques.

### L'écorce blanche

L'écorce du genévrier - la deuxième, dite «écorce blanche» - a la réputation dans les campagnes de traiter la furonculose: 25 g en décoction pour un litre à boire dans la journée. Les feuilles et les sommités fleuries, brûlées, donnent des cendre purgatives.

Les pousses, quand elles sont jeunes, préparent un thé de remplacement diurétique et au goût agréable.

Ce qui est certain, c'est que le genévrier sait surtout lutter contre les fermentations intestinales, la goutte, les leucorrhées, l'eczéma suintant, la lassitude générale.

Paul Vincent