

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 45

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: 15.03.2025

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.

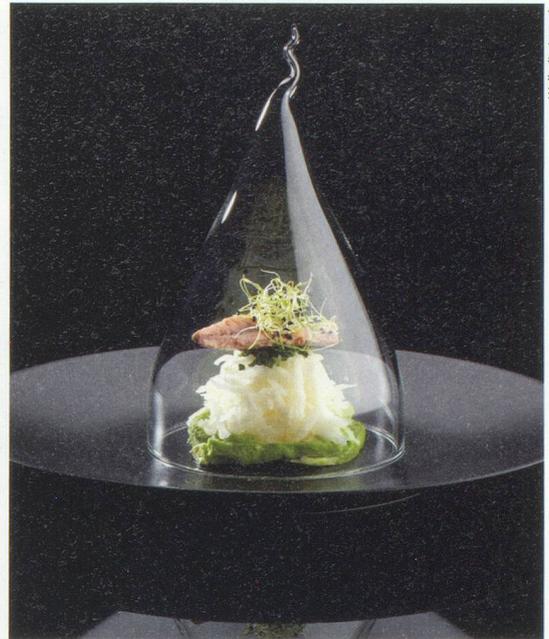


Mary-Claire Jeannet
nutrithérapeute

Maquereau en filets sur pyramide de radis blanc et d'avocat

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 radis blanc (daikon) de 300 g
- 2 cc d'huile de colza
- 1 avocat tranché en lamelles
- 2 cc de sauce de soja
- 4 petites pincées de piment d'Espelette
- 1 jus de citron
- 4 cc de persil ciselé finement
- 4 filets de maquereau en conserve à l'huile, égouttés
- 2 cs de graines germées d'oignon (ou de radis)
- Sel marin



Wolodja Jentsch



Tuanyick

Préparation

Peler et râper le radis blanc à l'aide d'une râpe à gros trous. Dans un petit bol, le mélanger avec l'huile. Disposer les lamelles d'avocat en rond sur le fond de chaque assiette. Arroser d'un filet de jus de citron, assaisonner avec sel, sauce de soja et piment. Dresser les filaments de radis blanc en une petite pyramide sur les lamelles d'avocat et recouvrir d'une cuillerée à café de persil. Dessus, disposer un filet de maquereau et décorer celui-ci de graines germées d'oignon. Servir sans attendre.

Le saviez-vous?

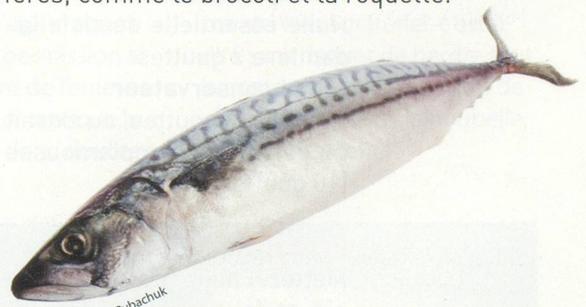
De saveur plus douce que les autres variétés, le radis blanc ressemble à une grosse carotte. Il appartient à la famille des crucifères, comme le brocoli et la roquette.



Ecco



Sai0112



Andrei Rybachuk

Les atouts bien-être

Le radis blanc est une source précieuse de composés soufrés essentiels à la bonne santé de la peau, des cheveux et des ongles. Il est riche en vitamine C, et par ses propriétés antioxydantes, il contribue aussi à

la santé des os, protège des infections et stimule la digestion. Même en boîte, le maquereau reste riche en oméga-3. A petit prix, il permet de faire le plein de ces fameux acides gras à chaîne longue.