

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 46

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: 30.03.2025

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

Duo rubis violine

Ingrédients pour 4-5 personnes

- 5 dl de jus de poire (ou pomme)
- 1 gousse de vanille fendue
- 1/2 tour de moulin de poivre noir
- 4 cs de sirop d'érable
- 1 cc rase d'agar-agar en poudre
- 1 cc de jus de citron
- 500 g de fraises équeutées

Pour le coulis

- 8 cs de myrtilles surgelées
- 3 cc de sirop d'érable
- 8 feuilles de romarin
- 1 pointe de couteau de vanille bourbon en poudre

Pour la décoration

- 1 biscuit Speculoos



Wolodja Jents



Volosina



Volosina

Préparation

Porter à ébullition le jus de poire avec les épices, le sirop d'érable et l'agar-agar en remuant souvent. Laisser frémir 5 minutes en remuant plusieurs fois. Laisser refroidir 5 minutes. Retirer la gousse de vanille. Ajouter le jus de citron.

Disposer chaque fois dans de jolies coupes transparentes,

une fraise coupée en lamelles. Mixer le restant des fraises. Incorporer la préparation jus de poire (ou pomme) et agar-agar aux fraises en purée. Remplir les coupes et les placer au réfrigérateur.

Chauffer doucement durant 5 minutes tous les ingrédients pour le coulis. Chinoiser. Réserver au frais.

Déposer le biscuit Speculoos dans un cornet en plastique. Fermer. Ecraser au rouleau à pâte pour obtenir de fines miettes, comme du sucre cristallisé.

Servir bien frais avec un peu de coulis et saupoudrer de miettes de Speculoos.



Subbotina Anna



Dennis Steen

Les atouts bien-être

L'agar-agar est un gélifiant naturel à base d'algues rouges. Ses mucilages favorisent l'élimination des toxines et ont une légère action laxative. Sa richesse

en oligo-éléments, dont le calcium et le phosphore, et sa vertu rassasiante en font un ingrédient tout indiqué à la ménopause.