

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 48  
  
**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

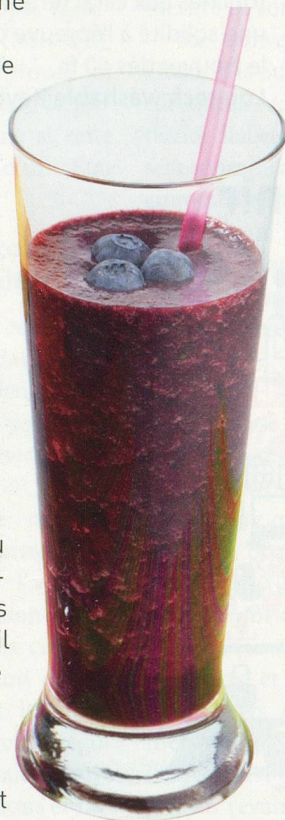
## Boisson énergie à la myrtille

### Ingrédients pour 1 verre

50 g de myrtilles fraîches (ou surgelées et décongelées)  
1/2 jus d'orange  
1 cc de sirop d'érable  
1/2 banane en rondelles  
2 feuilles de menthe fraîche ciselées  
5 cl d'eau bien fraîche  
Pour la décoration:  
quelques baies de myrtilles

### Préparation

Verser les myrtilles, le jus d'orange et le sirop d'érable dans le bol d'un robot mixeur. Mixer 15 secondes. Incorporer les rondelles de banane, les feuilles de menthe ciselées et l'eau. Mixer à nouveau 15 secondes. Verser le mélange dans un verre à cocktail et agrémenter de myrtilles entières réservées. Placer 5-10 minutes au congélateur, avant de savourer.



## Boisson souveraine top 5

### Ingrédients pour 1 verre

2 cc de quinoa  
200 g de carottes coupées en longs bâtonnets  
50 g de tiges de brocoli détaillées en bâtonnets  
1/2 pomme avec la pelure, découpée en quartiers  
3 amandes entières

### Préparation

Mettre le quinoa dans un verre et le recouvrir largement d'eau. Le laisser tremper 2 heures, ensuite vider l'eau au travers d'une passoire et bien le rincer. Passer tous les ingrédients dans l'extracteur de jus. Verser dans un verre à cocktail et savourer sans attendre. Pour ajouter une note plus piquante, on peut incorporer aux autres ingrédients, une petite rondelle de gingembre frais épluché.



## Les atouts bien-être

Les jus de légumes et de fruits fraîchement extraits sont une nourriture légère qui aide à éliminer les toxines, régénère l'organisme, renforce le système immunitaire et stimule l'énergie.

A l'heure de l'apéritif, ils sont une façon agréable de boire des vitamines, des minéraux et des enzymes (ces derniers sont sensibles à la chaleur et sont détruits par la cuisson et la pas-

teurisation). Les enzymes représentent la vie dans les aliments, permettent une bonne digestion, une meilleure assimilation des éléments nutritifs et la bonne santé qui en découle.