

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 49

**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:** 29.03.2025

**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

## Crumble

### à la purée de pommes et aux petits fruits

#### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pommes (*reine des reinettes* ou *boskop*) pelées et coupées en quartiers  
1 étoile d'anis (badiane)  
1/2 cc de cannelle moulue  
1-2 cs de miel d'acacia  
100 g de framboises fraîches ou surgelées  
100 g de mûres fraîches ou surgelées

#### Pour le crumble

3 cs de sucre de canne complet  
3 cs de farine d'épeautre (ou blé ou riz) complète  
3 cs de noisettes moulues  
2 cs d'huile d'olive

#### Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Déposer les quartiers de pomme dans une casserole avec un peu d'eau, l'étoile de badiane et la cannelle. Faire cuire à feu doux et à couvert environ 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient défaites. Retirer l'étoile de badiane. Ajouter le miel. Verser la compote dans un plat de 18-20 cm de diamètre allant au four.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients pour le crumble, jusqu'à obtention de grumeaux homogènes.

Répartir les petits fruits sur la purée de

pommes. Couvrir avec la garniture. Glisser dans la partie supérieure du four. Cuire à découvert environ 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus du crumble soit légèrement croustillant. Servir tiède.

#### Suggestions

Si les pommes ne sont pas traitées, on peut les faire cuire avec la peau et les mixer.

Utiliser des petits fruits surgelés sans les décongeler.



## Les atouts bien-être

Pas besoin de se priver de dessert pour manger sainement! Dans celui-ci, on trouve des fruits et des épices bourrés d'antioxydants. En remplacement du beurre, l'huile d'olive et des noisettes contiennent de bons acides gras (oméga-9) résistants à la cuisson. Pour sucrer, du miel et

du sucre de canne complet riches en sels minéraux. Le tout: une mine de bienfaits pour les papilles, la forme et le moral. Par ailleurs, on rappelle que manger des pommes est associé à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de cancers et d'asthme. Cuite, la pomme sou-

lage la constipation et crue, la diarrhée. Elle est un excellent coupe-faim. Elle est idéale pour les collations. Mieux vaut la croquer sans la peler et bien la mastiquer pour bénéficier au maximum de sa valeur nutritive.