

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 51

**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.

## Nage de saumon, légumes et vermicelles

Pour 4 personnes

Préparation:  
20 min.

Cuisson: 20 min.

### Ingrédients

1 pavé de saumon de 300 g  
3/4 cc de sucre roux  
3/4 cc de sel marin  
1 cc d'huile d'olive  
1 oignon en lanières fines  
1 cs de gingembre frais pelé et râpé finement  
2 bulbes de fenouil en dés (garder les feuilles vertes plumeuses)  
2 tiges de céleri branche en tranches fines  
10 dl d'eau froide  
1 cc de bouillon de légumes  
1 cs de sauce de soja  
20 g de vermicelles de riz en morceaux de 3 cm  
50 g de petits pois  
· Jus de citron  
· Sel marin et poivre



Wolodja Jentsch

### Préparation

Laver, essuyer le saumon et retirer sa peau. Mélanger sucre et sel, étendre le mélange sur les deux faces du saumon.

Dans une casserole, chauffer doucement l'huile d'olive, ajouter l'oignon et le gingembre, faire revenir 3 minutes. Ajouter le fenouil et le céleri branche, faire revenir brièvement. Verser l'eau, ajouter le bouillon de légumes et la sauce de soja, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux environ 8 minutes (les légumes doivent rester un peu fermes). Ajouter les vermicelles de riz, poursuivre la cuisson 1 minute. Eteindre le feu, laisser la casserole sur la plaque de cuisson.

Découper le saumon en gros cubes, plonger immédiatement ceux-ci ainsi que les petits pois dans le potage chaud, garder la casserole sur la plaque encore 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir sans tarder dans des bols avec un filet de jus de citron et les feuilles de fenouil vertes plumeuses hachées.

## Les atouts bien-être

Le saumon est un poisson gras aux propriétés nutritionnelles exceptionnelles. Il est bon pour la santé cardiovasculaire, la vue, la mémoire,

l'humeur et l'immunité. Il consolide les os et les dents, et de plus, il a un effet embellissant sur la peau. Pour toutes leurs qualités, privilégiez les

poissons gras dans votre assiette! Au menu, à choix: saumon, maquereau, sardine, truite saumonée au moins deux fois par semaine.