

Diététique : les tartes aux fruits sous la loupe

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **6 (1976)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

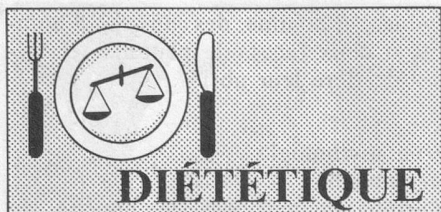
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Les tartes aux fruits sous la loupe

En été, la nature ne nous boude pas et les fruits de nos forêts, jardins ou marchés donnent des mets exquis. Attardons-nous un peu aux tartes aux fruits, car qui ne les aime pas ?

La pâte « maison » : la pâte brisée est simple à faire, même pour un amateur. Sa délicatesse dépend beaucoup de la quantité et de la qualité du corps gras utilisé ; d'où une digestibilité plus ou moins assurée. On obtient une excellente pâte, peu friable, en diminuant la proportion de gras à moins d'un tiers. (Pour deux tartes moyennes : 250 g de farine et 80 g de bonne margarine ou de beurre.)

Multiplier la variété des fruits : aliment rafraîchissant, plaisant au palais et à l'estomac, le fruit apporte une source appréciable de matières minérales, de vitamines, de cellulose, tout en étant peu calorique. Les fruits sont faciles à digérer. Pour des personnes plus fragiles, veiller à ne donner que des fruits très mûrs, pelés ou des compotes.

Suggestions

Tartes aux fruits cuits : cerises, abricots, prunes (la pâte et les fruits se congèlent bien, emballés hermétiquement).

Tartes aux fruits crus : framboises, fraises, mûres, raisinets, myrtilles.

(Les fonds de tarte cuits se congèlent aussi.) Variante : mélanger les fruits avec du yoghourt ou du séré.

Tartes aux fruits pochés : pêches, poires, abricots, cerises, etc. Recette : **Fruits en bonnet blanc :** pocher les fruits dans peu d'eau sucrée (sucre ou édulcorant). Battre en neige un blanc d'œuf (un reste), faire meringuer.

Actuellement, on abolit de plus en plus les « repas-tartes ». Vos convives apprécient pleinement votre première préparation « salée », souvent très riche (ramequins, tarte aux oignons, quiche, etc.), arrive le second mets « sucré », or on se rassasie vite de tartes et « trop c'est trop ».

Le soleil nous invite à vivre en plein air et les repas sur la terrasse apprennent de la détente. Une tarte aux fruits dont le transport est facile complétera à merveille un plateau de salades panachées, accompagné d'une viande froide (poulet ou bœuf bouilli) ou, pourquoi pas, un poisson au four ou encore un gratin de légumes si vous désirez vraiment utiliser la chaleur du four (ce qui est moins important avec les fours modernes). En été, mangeons léger et varié.

Monique Burnier,
conseillère ménagère rurale



Sans paroles.
(Dessin de Mena - Cosmopress.)



— ... une cuillerée pour papy...
... une cuillerée pour mamy...
... une cuillerée pour grand-mamy...
(Dessin de Facke - Cosmopress.)



— L'addition va être salée, on dirait !...
(Dessin de Hervé - Cosmopress.)

Vous avez plus de 60 ans... alors venez nous voir. Nous pouvons vous ouvrir un compte à des conditions particulièrement favorables.



SOCIÉTÉ DE BANQUE SUISSE

LAUSANNE - Place Saint-François 16

Agences à Ouchy, Chailly et Renens