

# Diététique

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 45

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **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.

# 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

## Maquereau en filets sur pyramide de radis blanc et d'avocat

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 radis blanc (daikon) de 300 g
- 2 cc d'huile de colza
- 1 avocat tranché en lamelles
- 2 cc de sauce de soja
- 4 petites pincées de piment d'Espelette
- 1 jus de citron
- 4 cc de persil ciselé finement
- 4 filets de maquereau en conserve à l'huile, égouttés
- 2 cs de graines germées d'oignon (ou de radis)
- Sel marin



Tuanyick

### Préparation

Peler et râper le radis blanc à l'aide d'une râpe à gros trous. Dans un petit bol, le mélanger avec l'huile. Disposer les lamelles d'avocat en rond sur le fond de chaque assiette. Arroser d'un filet de jus de citron, assaisonner avec sel, sauce de soja et piment. Dresser les filaments de radis blanc en une petite pyramide sur les lamelles d'avocat et recouvrir d'une cuillerée à café de persil. Dessus, disposer un filet de maquereau et décorer celui-ci de graines germées d'oignon. Servir sans attendre.



Sai0112



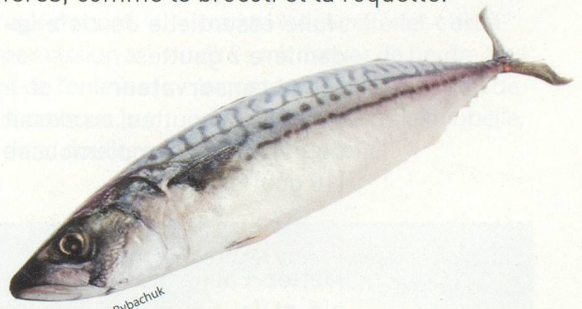
Wolodja Jentsch

### Le saviez-vous?

De saveur plus douce que les autres variétés, le radis blanc ressemble à une grosse carotte. Il appartient à la famille des crucifères, comme le brocoli et la roquette.



Ecco



Andrei Rybachuk

## Les atouts bien-être

Le radis blanc est une source précieuse de composés soufrés essentiels à la bonne santé de la peau, des cheveux et des ongles. Il est riche en vitamine C, et par ses propriétés antioxydantes, il contribue aussi à

la santé des os, protège des infections et stimule la digestion. Même en boîte, le maquereau reste riche en oméga-3. A petit prix, il permet de faire le plein de ces fameux acides gras à chaîne longue.