

# Diététique

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 46

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

## Duo rubis violine

### Ingrédients pour 4-5 personnes

- 5 dl de jus de poire (ou pomme)
- 1 gousse de vanille fendue
- 1/2 tour de moulin de poivre noir
- 4 cs de sirop d'érable
- 1 cc rase d'agar-agar en poudre
- 1 cc de jus de citron
- 500 g de fraises équeutées

### Pour le coulis

- 8 cs de myrtilles surgelées
- 3 cc de sirop d'érable
- 8 feuilles de romarin
- 1 pointe de couteau de vanille bourbon en poudre

### Pour la décoration

- 1 biscuit Speculoos



Wollodja Jents



Volosina



Volosina

### Préparation

Porter à ébullition le jus de poire avec les épices, le sirop d'érable et l'agar-agar en remuant souvent. Laisser frémir 5 minutes en remuant plusieurs fois. Laisser refroidir 5 minutes. Retirer la gousse de vanille. Ajouter le jus de citron.

Disposer chaque fois dans de jolies coupes transparentes,

une fraise coupée en lamelles. Mixer le restant des fraises. Incorporer la préparation jus de poire (ou pomme) et agar-agar aux fraises en purée. Remplir les coupes et les placer au réfrigérateur.

Chauffer doucement durant 5 minutes tous les ingrédients pour le coulis. Chinoiser. Réserver au frais.

Déposer le biscuit Speculoos dans un cornet en plastique. Fermer. Ecraser au rouleau à pâte pour obtenir de fines miettes, comme du sucre cristallisé.

Servir bien frais avec un peu de coulis et saupoudrer de miettes de Speculoos.



Subbotina Anna



Dennis Steen

## Les atouts bien-être

L'agar-agar est un gélifiant naturel à base d'algues rouges. Ses mucilages favorisent l'élimination des toxines et ont une légère action laxative. Sa richesse

en oligo-éléments, dont le calcium et le phosphore, et sa vertu rassasiante en font un ingrédient tout indiqué à la ménopause.