

# Diététique

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 47

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.

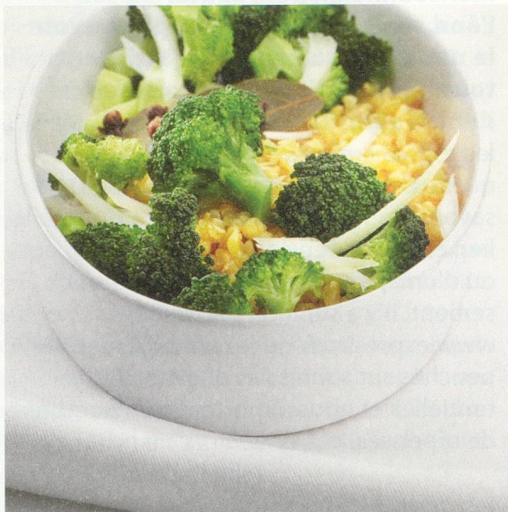


**Mary-Claire Jeannet**  
nutrithérapeute

## Riz moelleux au brocoli

### Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g (1 tasse à thé) de riz complet demi-long
- 5 dl d'eau froide
- 2 feuilles de laurier
- 6 clous de girofle
- 1 cc de sel marin
- 1/2 cc de curcuma
- 400 g de brocoli taillé en fleurettes
- 1 oignon en fines lamelles
- 1 cc de basilic séché
- 1/2 peau zestée de citron
- 1 cs de sauce de soja
- 1 1/2 cs d'huile d'olive
- Poivre



Wollodja Jentisch

### Préparation

Laver le riz dans une passoire sous l'eau courante. Le mettre à tremper dans l'eau froide directement dans la casserole. Piquer les clous de girofle dans les feuilles de laurier et les ajouter au riz.

Laisser reposer 30 minutes.

Cuire le riz dans son eau de trempage, après l'avoir salé, poivré et avoir ajouté le curcuma. Laisser mijoter (sans remuer) à couvert 40 minutes.

Mettre les fleurettes de brocoli dans de l'eau froide salée durant 3 minutes.

Les égoutter. Les cuire 10

minutes à la vapeur. Ajouter l'oignon et le basilic. Poursuivre la cuisson 5 minutes et retirer les feuilles de laurier. Ajouter le zeste de citron, sans remuer. Cuire 5 minutes supplémentaires, jusqu'à évaporation du liquide.

Fouetter ensemble la sauce de soja et l'huile pour obtenir une émulsion. Recouvrir le riz des légumes et saucer. Mêler délicatement.



Teresa Azevedo



Yellowj



Swapan Photography



Valentyn Volkov

### Le saviez-vous?

Le trempage favorise une cuisson homogène du riz complet.

## Les atouts bien-être

Côté nutrition, le brocoli a tout bon. Il contient des fibres, des vitamines (c'est un des légumes les mieux pourvus en vitamine C), des minéraux et des composés protecteurs comme les gluco-

sinolates. Il aide à diminuer les maladies cardiovasculaires et les affections de l'œil (cataracte et dégénérescence maculaire), et il serait bénéfique dans la protection du cancer, notamment

ceux du sein et du poumon. Il vaut mieux consommer le brocoli rapidement après son achat et ne pas trop le cuire afin qu'il conserve ses propriétés de légume santé.