

Diététique

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 49

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

Crumble

à la purée de pommes et aux petits fruits

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pommes (*reine des reinettes* ou *boskop*) pelées et coupées en quartiers
1 étoile d'anis (badiane)
1/2 cc de cannelle moulue
1-2 cs de miel d'acacia
100 g de framboises fraîches ou surgelées
100 g de mûres fraîches ou surgelées

Pour le crumble

3 cs de sucre de canne complet
3 cs de farine d'épeautre (ou blé ou riz) complète
3 cs de noisettes moulues
2 cs d'huile d'olive

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Déposer les quartiers de pomme dans une casserole avec un peu d'eau, l'étoile de badiane et la cannelle. Faire cuire à feu doux et à couvert environ 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient défaites. Retirer l'étoile de badiane. Ajouter le miel. Verser la compote dans un plat de 18-20 cm de diamètre allant au four.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients pour le crumble, jusqu'à obtention de grumeaux homogènes.

Répartir les petits fruits sur la purée de

pommes. Couvrir avec la garniture. Glisser dans la partie supérieure du four. Cuire à découvert environ 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus du crumble soit légèrement croustillant. Servir tiède.

Suggestions

Si les pommes ne sont pas traitées, on peut les faire cuire avec la peau et les mixer. Utiliser des petits fruits surgelés sans les décongeler.



Les atouts bien-être

Pas besoin de se priver de dessert pour manger sainement! Dans celui-ci, on trouve des fruits et des épices bourrés d'antioxydants. En remplacement du beurre, l'huile d'olive et des noisettes contiennent de bons acides gras (oméga-9) résistants à la cuisson. Pour sucrer, du miel et

du sucre de canne complet riches en sels minéraux. Le tout: une mine de bienfaits pour les papilles, la forme et le moral. Par ailleurs, on rappelle que manger des pommes est associé à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de cancers et d'asthme. Cuite, la pomme sou-

lage la constipation et crue, la diarrhée. Elle est un excellent coupe-faim. Elle est idéale pour les collations. Mieux vaut la croquer sans la peler et bien la mastiquer pour bénéficier au maximum de sa valeur nutritive.