Zeitschrift: Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

Herausgeber: Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

Band: - (1998)

Heft: [31]: Femmes et prévention santé : campagne alimentation

Rubrik: [Recettes]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

VITAMINE D

Du poisson pour renforcer l'ossature

D'une façon générale, les poissons sont une abondante source de vitamine D; mais ceux qui en contiennent le plus sont le saumon, le hareng et le maquereau. La vitamine D favorise l'assimilation du calcium par les os et peut donc contribuer à prévenir l'ostéoporose. Outre un apport suffisant en vitamine D, il est également recommandé de prendre beaucoup d'exercice en plein air, car la lumière du soleil stimule aussi la production de vitamine D. Deux repas de poisson par semaine permettent de couvrir sans autre les besoins de l'organisme en vitamine D.
Une portion contient environ 33 mg de vitamine D.

Ragoût de saumon, sauce citron

Pour 2 personnes

Court-bouillon:
1 cc de beurre
1 petit oignon haché
1 dl de vin blanc
4 dl de fonds de poisson ou de court-bouillon
400 gr de filet de saumon
3 cc de jus de citron frais
Poivre blanc
Une pincée de sel
2 cs de jus de citron frais
1/2-1 gobelet de crème à sauce
Sel, poivre
1 brin d'aneth effeuillé
1 brin d'aneth pour la présentation

Préparation du court-bouillon:

Faire revenir l'oignon dans le beurre sans laisser prendre couleur; mouiller avec le vin blanc et le fonds de poisson; laisser mijoter 5 minutes puis réduire la chaleur.
Débarrasser le filet de saumon de ses arrêtes (on détecte facilement celles-ci en passant le doigt sur le centre du morceau), l'arroser de jus de citron, le détailler en dés et l'assaisonner avec le sel et le poivre.
Plonger les dés de poisson dans le court-bouillon et laisser frémir 4 à 5 minutes, sans jamais porter à ébullition.
Retirer les morceaux et les réserver.
Faire réduire de moitié le liquide de cuisson (si l'opération vous paraît trop longue, jetez simplement la moitié du liquide).
Ajouter le jus de citron, porter à ébullition un court instant, ajouter la crème en remuant. Réduire la chaleur, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Placer le saumon et l'aneth dans la sauce, réchauffer le tout.
Disposer sur des assiettes chaudes, garnir avec un brin d'aneth et servir aussitôt
Accompagner de riz créole.

CALCIUM ET ACIDE FOLIQUE

Une salade ravigotante

Les asperges sont particulièrement riches en acide folique. On aurait tort de sous-estimer l'importance de cette vitamine: une carence peut entraîner de l'anémie, des dépressions et des lésions cutanées. Le fromage qui entre dans la composition de cette recette représente également une intéressante source de calcium. Outre l'exercice en plein air, le calcium est l'un des principaux facteurs préventifs de l'ostéoporose.
Une portion de salade d'asperges au fromage couvre plus de 80% (acide folique) et plus de 50% (calcium) de l'apport recommandé.

Salade d'asperges au fromage

Pour 2 personnes

3 asperges vertes et
3 asperges blanches d'un bon calibre
(env. 400 g en tout)
10 g de beurre
Vinaigrette aux fines herbes:
3 cs de vinaigre de vin rouge
1 cc de vinaigre balsamique
(vinaigre de vin rouge italien), selon goût
1 échalotte hachée
Sel, poivre
Fines herbes hachées
(2cs pleines): persil, cerfeuil,
un peu de menthe, ciboulette
7 cs d'huile d'olive
1 tomme de 150 g coupée en dés
1 cs de graines de courges, (env. 10 g)

Laver les asperges vertes et les débarrasser de leur extrémité ligneuse.
Eplucher généreusement les asperges blanches de la pointe vers le talon.
Mettre les asperges blanches à bouillir 8 minutes dans une eau légèrement salée dans laquelle vous aurez fait fondre le beurre.
Ajouter ensuite les asperges vertes et poursuivre la cuisson 15 minutes environ, de façon à ce que les asperges restent légèrement croquantes.
Si vous les préférez plus tendres, prolongez simplement la cuisson. Vérifiez de temps à autre en piquant délicatement avec la pointe d'un couteau de cuisine juste en dessous de la tête.
Retirer les asperges de leur bouillon, les égoutter sur du papier de ménage et les laisser tiédir.
Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette - à l'exception de l'huile jusqu'à complète dissolution du sel. Ajouter l'huile et bien mélanger à nouveau. Couper la moitié inférieure des asperges en tronçons d'un centimètre d'épaisseur et les mélanger avec le fromage; fendre la moitié supérieure dans le sens de la longueur et disposer alternativement les vertes et les blanches sur deux assiettes. Ajouter le mélange asperges-fromage et arroser le tout de vinaigrette. Parsemer de graines de courges. Si l'on ajoute un oeuf au plat par personne, on obtient un repas complet.