

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 4 (1974)
Heft: 2

Artikel: Diététique : de l'utilité des salades en hiver
Autor: Golay, J.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830068>

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: 14.01.2026

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

Auriez-vous pensé que la crise du pétrole affecterait la production des salades de serre et ferait monter leur prix à un taux encore jamais atteint?

Si nous pouvons, sans inconvénients pour notre santé, nous passer de riz (ou en manger moins souvent), il n'en est pas de même des salades. En effet, le riz est facilement remplaçable par les pâtes, les pommes de terre, ou même le millet doré. Mais les salades contiennent certains éléments précieux qui ne peuvent pas être remplacés. Parmi ceux que nous connaissons, citons *les vitamines, les sels minéraux et la cellulose*.

La vitamine C, qui se trouve dans les fruits et les légumes, est en partie détruite par la chaleur. Donc le fait de manger les légumes crus, en salade, nous garantit un apport maximum de cette vitamine. Il est important d'utiliser les légumes aussi frais que possible et de ne pas les laisser entreposer dans la cuisine, mais au frigo dans le tiroir réservé à cet effet. Même bien lavés et au frais, il faut les consommer rapidement et ne pas en faire de trop grandes provisions à la fois.

La plupart des légumes que l'on peut manger en salade nous apportent encore de la *vitamine A* sous forme de *carotène*. Vous savez qu'elle participe au bon fonctionnement de la vue, et les savants ont découvert beaucoup d'autres fonctions de notre organisme où cette vitamine est indispensable. Les carottes, les épinards, certains choux, la dent-de-lion, le fenouil, la tomate, les endives en sont très riches.

Les sels minéraux sont entraînés dans l'eau de cuisson. C'est ce qui fait qu'un légume cru a plus de goût qu'un légume cuit non assaisonné. A part le potassium, le sodium, le calcium et le phosphore, les légumes contiennent d'autres sels minéraux importants tels le magnésium, le fer et le manganèse. Tous, même s'ils ne sont présents qu'en petites quantités, ont un rôle très important à jouer pour notre santé. Manger les légumes crus apporte davantage de sels minéraux. Mais lorsque vous préparez des légumes cuits, comme ces sels ne sont pas détruits par la chaleur, on peut les récupérer en utilisant l'eau de cuisson des légumes comme base de potage.

La cellulose (enveloppes fibreuses des cellules végétales) se trouve dans nos aliments sous la forme de ligno-cellulose, dure et indigeste (dans le son par exemple) et sous forme d'hémi-cellulose, tendre et plus facilement digestible (dans les légumes et les fruits). La cellulose est indispensable à l'organisme, car elle favorise un meilleur fonctionnement de l'intestin. L'intégrer dans notre alimentation sous forme de salades est non seulement utile mais encore agréable, surtout si une bonne sauce accompagne leur préparation!

La sauce à salade peut être une source de santé, ou seulement une accumulation de calories... tout dépend de quoi elle se compose. La règle d'or pour une sauce à salade à la fois saine et bonne est de la préparer avec une huile pressée à froid qui contient des éléments indispensables à notre organisme que l'on ne trouve pas dans les huiles courantes pressées à chaud. Une huile de tournesol ou d'olive pressée à froid, mélangée à du vinaigre de bonne qualité, ou mieux, à du jus de citron, liée avec du yoghourt nature, assaisonnée de sel et de poivre, fait une excellente base pour y mélanger les légumes crus, râpés ou coupés fins, tels les carottes, le céleri, le fenouil, les endives.

Toujours préparer la sauce d'abord et y ajouter les légumes coupés ensuite, cela évite l'oxydation. N'oubliez pas non plus qu'il est important de laver les légumes entiers ou en feuilles, et de les couper *après*. Si vous avez de la peine à râper ou couper, il existe sur le marché des petites moulinettes simples et pratiques qui ne coûtent pas cher. Si vous avez de la peine à mâcher les légumes crus, il faut les râper, les couper très fins et les mélanger à une quantité suffisante de sauce. Une dernière recommandation: mangez ces bonnes salades au début du repas, en attendant, par exemple, que votre plat chaud soit cuit, et essayez d'en consommer une chaque jour, en variant et en choisissant selon les prix des légumes qui vous sont offerts sur le marché.

J. Golay, diététicienne-conseil

