

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 6 (1976)

Heft: 10

Rubrik: Diététique : les tartes aux fruits sous la loupe

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

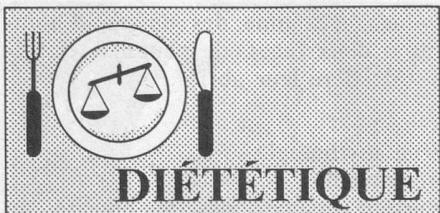
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Les tartes aux fruits sous la loupe

En été, la nature ne nous boude pas et les fruits de nos forêts, jardins ou marchés donnent des mets exquis. Attardons-nous un peu aux tartes aux fruits, car qui ne les aime pas ?

La pâte « maison » : la pâte brisée est simple à faire, même pour un amateur. Sa délicatesse dépend beaucoup de la quantité et de la qualité du corps gras utilisé ; d'où une digestibilité plus ou moins assurée. On obtient une excellente pâte, peu friable, en diminuant la proportion de gras à moins d'un tiers. (Pour deux tarte moyennes : 250 g de farine et 80 g de bonne margarine ou de beurre.)

Multipier la variété des fruits : aliment rafraîchissant, plaisant au palais et à l'estomac, le fruit apporte une source appréciable de matières minérales, de vitamines, de cellulose, tout en étant peu calorique.

Les fruits sont faciles à digérer. Pour des personnes plus fragiles, veiller à ne donner que des fruits très mûrs, pelés ou des compotes.

Suggestions

Tartes aux fruits cuits : cerises, abricots, prunes (la pâte et les fruits se congèlent bien, emballés hermétiquement).

Tartes aux fruits crus : framboises, fraises, mûres, raisinets, myrtilles.

(Les fonds de tarte cuits se congèlent aussi.) Variante : mélanger les fruits avec du yogourt ou du séré.

Tartes aux fruits pochés : pêches, poires, abricots, cerises, etc. Recette : **Fruits en bonnet blanc :** pocher les fruits dans peu d'eau sucrée (sucre ou édulcorant). Battre en neige un blanc d'oeuf (un reste), faire meringuier.

Actuellement, on abolit de plus en plus les « repas-tartes ». Vos convives apprécieront pleinement votre première préparation « salée », souvent très riche (ramequins, tarte aux oignons, quiche, etc.), arrive le second mets « sucré », or on se rassasie vite de tartes et « trop c'est trop ».

Le soleil nous invite à vivre en plein air et les repas sur la terrasse apportent de la détente. Une tarte aux fruits dont le transport est facile complétera à merveille un plateau de salades panachées, accompagné d'une viande froide (poulet ou bœuf bouilli) ou, pourquoi pas, un poisson au four ou encore un gratin de légumes si vous désirez vraiment utiliser la chaleur du four (ce qui est moins important avec les fours modernes). En été, mangeons léger et varié.

Monique Burnier,
conseillère ménagère rurale



Sans paroles.
(Dessin de Mena - Cosmopress.)



— ... une cuillerée pour papy...
... une cuillerée pour mamy...
... une cuillerée pour grand-mamy...
(Dessin de Facke - Cosmopress.)



— L'addition va être salée, on dirait !...
(Dessin de Hervé - Cosmopress.)

Vous avez plus de 60 ans... alors venez nous voir. Nous pouvons vous ouvrir un compte à des conditions particulièrement favorables.



SOCIÉTÉ DE BANQUE SUISSE

LAUSANNE – Place Saint-François 16

Agences à Ouchy, Chailly et Renens