

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 5

Rubrik: Vie quotidienne : grand nettoyages

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: 01.12.2025

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



De même que les ménagères entreprennent leur nettoyage printanier, nous sommes nombreux, le printemps venu, à vouloir soumettre notre organisme à un nettoyage général.

Il existe pour cela un moyen naturel, bien connu de nos grands-mères: la rhubarbe.

Il semble bien qu'en Chine et au Tibet, d'où elle est originaire, la rhubarbe était déjà connue depuis des temps fort reculés pour son action dépurative.

Quelles sont les propriétés de cette plante de jardin dont la saison débute précisément ces jours-ci? On connaît l'effet stimulant de la rhubarbe sur le système hépatique (foie et vésicule biliaire) et sur la fonction intestinale. La grande quantité de fibres alimentaires contenues dans la rhubarbe contribue en effet à stimuler la digestion. A cet égard, on peut vraiment parler d'une action dépurative.

En revanche, la rhubarbe ne figure pas en tête du palmarès pour sa teneur en vita-

mines et en sels minéraux. Roland Jeanmaire, chef du département Nutrition de Nestlé Suisse, souligne à juste titre: «La seule vitamine présente dans la rhubarbe en quantité non négligeable est la vitamine C. Fraîchement coupée, elle en contient 10 milligrammes pour 100 grammes. Il est vrai que cela couvre déjà un sixième de nos besoins quotidiens. Les substances minérales, elles, s'y retrouvent en quantités si faibles qu'elles ne suffisent pas, même de loin, à couvrir les besoins de l'organisme. Le phosphore, par exemple: la rhubarbe n'en contient que 25 milligrammes par 100 grammes, alors qu'il nous en faut 800 milligrammes par jour. Quant aux 13 milligrammes de magnésium pour 100 grammes de rhubarbe, ils sont dérisoires comparés aux 350 milligrammes de notre besoin journalier.»

Mais tout ce que produit la nature a son utilité, même la rhubarbe. Son taux élevé d'acidité, par exemple, donne à la confiture de fraises un goût particulièrement frais et agréable. La rhubarbe permet également aux cuisiniers à l'esprit créatif de déployer des trésors d'imagination et d'élaborer, par exemple, la recette de la rhubarbe au curry que nous présentons ci-dessous.

Dans l'esprit des gens, la rhubarbe a la réputation d'un aliment à caractère médicinal. Par rapport à d'autres fruits ou légumes (on la classe souvent parmi les fruits), on la traite généralement, chez nous, en parente pauvre, en dépit des avantages qu'elle présente: en effet, elle est bon marché et facile à préparer. On l'utilise principalement pour en faire de la compote, des gâteaux et des tartes, des poudings ou des soufflés, ou bien encore, en combinaison avec des fraises, pour confectionner des desserts ou des confitures.

Les Anglo-Saxons apprécient beaucoup la rhubarbe sous forme de glaces et de sorbets, ou comme garniture accompagnant les mets au curry, le riz, certains plats de viande, ou encore comme légume aigre-doux. La recette suivante vous surprendra: la rhubarbe accommodée de la sorte accompagne à merveille le riz et les mets au fromage (croûtes au fromage ou raclette, par exemple).

Société Nestlé SA

Légume de rhubarbe aigre-doux au curry

Quantités pour 4 portions
en accompagnement

400-500 g de rhubarbe épluchée
et coupée en dés
1 pomme acide (p. ex. Boskop)
coupées en petits dés
1 oignon haché
1 cs de beurre fondu
1 cs de raisins de Corinthe
1 dl de vin blanc
1 cc de miel
1 cc de curry
Fondor, poivre du moulin

Bien étuver l'oignon haché sans lui faire
prendre couleur. Y ajouter les cubes de
rhubarbe et de pomme, les raisins de
Corinthe et le curry. Faire étuver briève-
ment le tout. Mouiller avec le vin blanc et
laisser mijoter à couvert pendant trois
minutes environ. Assaisonner avec le poi-
vre et le Fondor.

Mousse à la rhubarbe

3 tiges de rhubarbe
1 dl d'eau
1 cc de sucre
1 cs de miel
1 cs de sucre vanillé
1 banane
500 g de fraises
1 dl de crème fouettée
amandes effilées et quelques moitiés de
fraises pour décorer

Eplucher la rhubarbe, la couper en petits
morceaux et la faire cuire avec le sucre
dans l'eau pendant 10 minutes. Ajouter
le miel. Réduire la rhubarbe en purée et
laisser refroidir. Couper la banane et les
fraises en morceaux, ajouter le sucre va-
nillé et réduire les fruits en purée.

Bien mélanger la purée de rhubarbe avec
la purée de banane et de fraise. Y rajouter
délicatement la crème fouettée.

Garnir avec les amandes grillées et les
moitiés de fraises.

Conseil pratique: cette mousse à la rhu-
barbe se combine très bien avec de la
crème glacée à la vanille. ■

Vie quotidienne



**Société romande
pour la lutte contre les
effets de la surdité**

Centrales d'appareillage acoustique de:

Lausanne, rue Mauborget 6	021/312 81 91
Genève, rue de Rive 8	022/21 28 14
Neuchâtel, rue St-Honoré 2	038/24 10 20
Sion, av. de la Gare 21	027/22 70 58
Fribourg, bd de Pérolles 7a	037/22 36 73

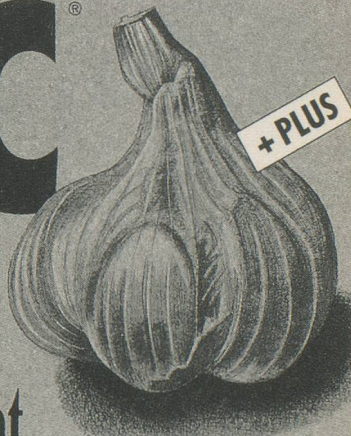
Conseils - essais - Service après-vente -
Dépositaires de la plupart des marques et
appareils - Fournisseur agréé de l'Assurance-
Invalidité

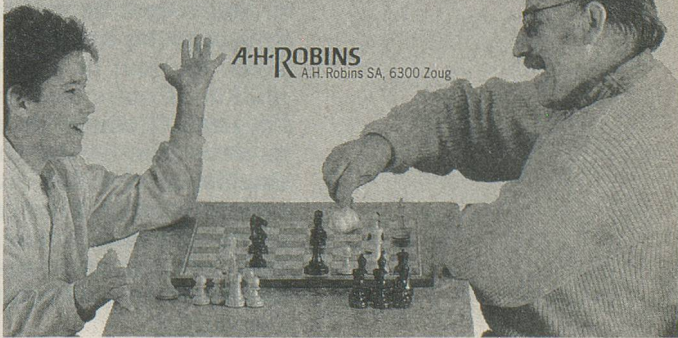
AVC[®]

PILULES À L'AIL

Et la fatigue est échec et mat.

Pour augmenter vos capacités
physiques et intellectuelles. Prévient l'artériosclérose.





A-H-ROBINS
A.H. Robins SA, 6300 Zoug

RÉSIDENCE RICHEMONT - VILLAGE

NOUVEAU

Etablissement médico-social
reconnu par les caisses-maladie

31 lits, avec ascenseur et protection incendie
pour personnes âgées de type C. Longs et courts
séjours acceptés.

Calme. Ensoleillement. Vue panoramique sur les Al-
pes. Cuisine soignée. Chambres à 1 ou 2 lits avec
balcons. Soins et surveillance médicaux 24 heures sur
24. Médecins responsables, infirmiers diplômés.

Renseignements: Direction, tél. 025/34 20 01
«La Cretasse», 1854 Leysin