

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Alimentation : la genièvre, c'est la santé!

#### **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:** 12.01.2026

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

## Ingédients

250 g de pousses de soja, lavées  
150 g de jeunes feuilles d'épinards, lavées  
100 g de carottes râpées  
250 g de crevettes géantes, crues, décortiquées  
Mélange de condiments  
1 CS d'huile d'olive

## Sauce

2 pincées de sel  
poivre blanc  
1/2 CC de gingembre frais, râpé  
1 CS de sauce soja  
1 CS de vinaigre de vin rouge  
2 CS d'huile d'olive  
2 pincées de sucre

## Préparation

Assaisonner les crevettes et les faire revenir 3 minutes dans l'huile d'olive chaude. Battre la sauce au fouet, mélanger avec la salade et disposer sur quatre assiettes. Garnir avec les crevettes.

## Salades à l'avocat

(entrée pour 4 personnes)

## Ingédients

500 g de salades de printemps:  
- jeunes feuilles d'épinards  
- dents-de-lion  
- oignons de printemps, coupés en rondelles  
- cresson  
- ail sauvage, coupé en lamelles  
1 botte de radis, partagés en deux, pour la garniture

## Masse à l'avocat

1 avocat, très mûr  
le jus d'un 1/2 citron  
100 g de séré maigre  
sel, poivre

## Sauce

2 pincées de sel  
2 pincées de poivre  
2 CS de jus de citron  
3 CS d'huile d'olive  
1 pincée de sucre

## Préparation

Laver soigneusement et égoutter les salades. Partager l'avocat en deux, en retirer la pulpe avec une cuillère à café, incorporer le jus de citron et le séré, réduire en purée au mixer et assaisonner.

Mélanger la salade avec la sauce et dresser sur quatre assiettes.

Façonner des quenelles avec la masse à l'avocat pour les disposer sur les assiettes de salade.

Garnir avec les radis coupés en deux.  
(Nestlé)

# LE GENIÈVRE, C'EST LA SANTÉ!

## Alimentation

*La choucroute a son «caviar»: les gros grains noirs du genièvre. Le caviar du mépris: les snobs évitent de les croquer avec la cochonaille. Pourtant, ce sont des baies de santé aromatiques.*

Les baies de genièvre sont des collaboratrices sympathiques, mais modestes, de la cuisinière. Elles servent à aromatiser certaines marinades aussi bien que le cumin, la badiane ou le raifort, pour galantines, terrines et pâtés.

Elles permettent de distiller une eau-de-vie très aromatique et aident le gin à réussir dans la vie. Il n'empêche que le genièvrier - baie, bois, écorce, feuilles, pousses, résine - préfère soigner que régaler. Toute la plante manifeste une bonne volonté médicinale.

Les baies ont des vertus - et pas seulement de donner une odeur de violette à l'urine. Elles sont diurétiques, mais aussi apéritives, toniques, antiseptiques, dépuratives, antidiabétiques et elles favorisent l'élimination de l'acide urique. Crues, elles sont un remède contre la maladie de la pierre et les douleurs néphrétiques redoutées des gastronomes militants - surtout si elles sont broyées dans du lait de chèvre bouillant.

Elles se prennent le plus couramment en tisane; 25 g infusées 10 minutes dans un litre d'eau: 3 tasses par jour en remède à la fois diurétique, stimulant et stomachique. La cure de baies est aussi utile: 4 baies le premier jour, en arrivant à 15 au douzième jour et en redescendant à 1 au bout de quinze jours.

Les baies de genièvre deviennent antidiabétiques: on en broie 10 et on les absorbe dans l'eau, chaque jour, pendant un mois, en renouvelant.

En sirop avec de la prêle, elles sont antiarthritiques. Les vins de genièvre diffèrent, selon les guérisseurs, comme boisson apéritive, tonique, stomachique ou diurétique.

## Antiseptiques

Le vin de genièvre le plus simple s'obtient en faisant chauffer à ébullition, puis

macérer 3 jours dans un litre de vin rouge, 60 g de baies broyées. C'est le meilleur à boire.

Les baies sont aussi antiseptiques. On les a essayées contre la blennorragie, les calculs, l'inflammation de la vessie, la leucorrhée - en évitant les excès de doses qui peuvent provoquer une irritation des voies urinaires.

Le bois de genièvrier favorise la cicatrisation des ulcères anciens - en décoction de 50 g par litre d'eau. Le bois d'une variété spéciale - le genièvrier oxycèdre - a une particularité: incomplètement brûlé, il donne «l'huile de Cad». Noire et d'odeur répugnante, elle devient pourtant une pommade efficace contre l'acné, l'eczéma, l'impétigo et autres dermatoses.

En décoction, 20 à 25 g de copeaux pour un litre d'eau - à boire dans la journée - sont sudorifiques.

## L'écorce blanche

L'écorce du genièvrier - la deuxième, dite «écorce blanche» - a la réputation dans les campagnes de traiter la furonculose: 25 g en décoction pour un litre à boire dans la journée. Les feuilles et les sommités fleuries, brûlées, donnent des cendres purgatives.

Les pousses, quand elles sont jeunes, préparent un thé de remplacement diurétique et au goût agréable.

Ce qui est certain, c'est que le genièvrier sait surtout lutter contre les fermentations intestinales, la goutte, les leucorrhées, l'eczéma suintant, la lassitude générale.

Paul Vincent