

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 45

**Rubrik:** Diététique

### **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:** 02.04.2026

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



# Des recettes **bonne santé**

L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.



**Mary-Claire Jeannet**  
nutrithérapeute

## Maquereau en filets sur pyramide de radis blanc et d'avocat

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 radis blanc (daikon) de 300 g
- 2 cc d'huile de colza
- 1 avocat tranché en lamelles
- 2 cc de sauce de soja
- 4 petites pincées de piment d'Espelette
- 1 jus de citron
- 4 cc de persil ciselé finement
- 4 filets de maquereau en conserve à l'huile, égouttés
- 2 cs de graines germées d'oignon (ou de radis)
- Sel marin



Wolodja Jentsch



Tuanyick

### Préparation

Peler et râper le radis blanc à l'aide d'une râpe à gros trous. Dans un petit bol, le mélanger avec l'huile. Disposer les lamelles d'avocat en rond sur le fond de chaque assiette. Arroser d'un filet de jus de citron, assaisonner avec sel, sauce de soja et piment. Dresser les filaments de radis blanc en une petite pyramide sur les lamelles d'avocat et recouvrir d'une cuillerée à café de persil. Dessus, disposer un filet de maquereau et décorer celui-ci de graines germées d'oignon. Servir sans attendre.

### Le saviez-vous?

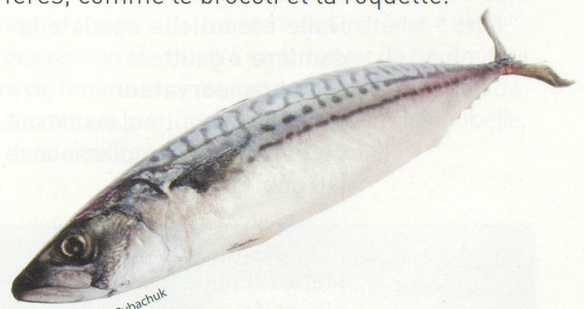
De saveur plus douce que les autres variétés, le radis blanc ressemble à une grosse carotte. Il appartient à la famille des crucifères, comme le brocoli et la roquette.



Ecco



Sai0112



Andrei Rybachuk

## Les atouts bien-être

Le radis blanc est une source précieuse de composés soufrés essentiels à la bonne santé de la peau, des cheveux et des ongles. Il est riche en vitamine C, et par ses propriétés antioxydantes, il contribue aussi à

la santé des os, protège des infections et stimule la digestion. Même en boîte, le maquereau reste riche en oméga-3. A petit prix, il permet de faire le plein de ces fameux acides gras à chaîne longue.