

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 46

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: 24.02.2026

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

Duo rubis violine

Ingrédients pour 4-5 personnes

5 dl de jus de poire (ou pomme)
1 gousse de vanille fendue
1/2 tour de moulin de poivre noir
4 cs de sirop d'érable
1 cc rase d'agar-agar en poudre
1 cc de jus de citron
500 g de fraises équeutées

Pour le coulis

8 cs de myrtilles surgelées
3 cc de sirop d'érable
8 feuilles de romarin
1 pointe de couteau de vanille bourbon en poudre

Pour la décoration

1 biscuit Speculoos



Wollodja Jents



Volosina



Volosina

Préparation

Porter à ébullition le jus de poire avec les épices, le sirop d'érable et l'agar-agar en remuant souvent. Laisser frémir 5 minutes en remuant plusieurs fois. Laisser refroidir 5 minutes. Retirer la gousse de vanille. Ajouter le jus de citron.

Disposer chaque fois dans de jolies coupes transparentes,



Subbotina Anna

une fraise coupée en lamelles. Mixer le restant des fraises. Incorporer la préparation jus de poire (ou pomme) et agar-agar aux fraises en purée. Remplir les coupes et les placer au réfrigérateur. Chauffer doucement durant 5 minutes tous les ingrédients pour le coulis. Chinoiser. Réserver au frais.

Déposer le biscuit Speculoos dans un cornet en plastique. Fermer. Ecraser au rouleau à pâte pour obtenir de fines miettes, comme du sucre cristallisé.

Servir bien frais avec un peu de coulis et saupoudrer de miettes de Speculoos.



Dennis Steen

Les atouts bien-être

L'agar-agar est un gélifiant naturel à base d'algues rouges. Ses mucilages favorisent l'élimination des toxines et ont une légère action laxative. Sa richesse

en oligo-éléments, dont le calcium et le phosphore, et sa vertu rassasiante en font un ingrédient tout indiqué à la ménopause.