

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 47

**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:** 01.08.2025

**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.

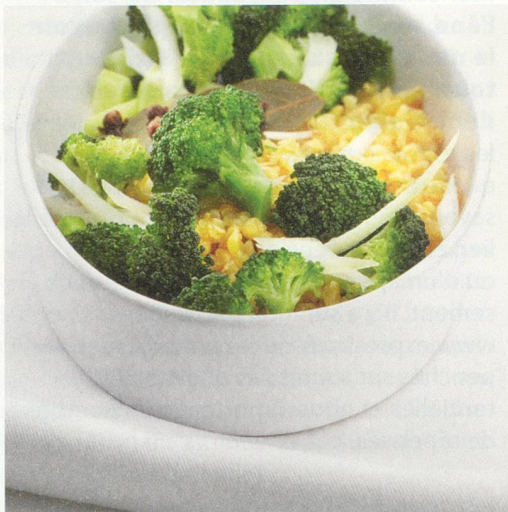


**Mary-Claire Jeannet**  
nutrithérapeute

## Riz moelleux au brocoli

### Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g (1 tasse à thé) de riz complet demi-long
- 5 dl d'eau froide
- 2 feuilles de laurier
- 6 clous de girofle
- 1 cc de sel marin
- 1/2 cc de curcuma
- 400 g de brocoli taillé en fleurettes
- 1 oignon en fines lamelles
- 1 cc de basilic séché
- 1/2 peau zestée de citron
- 1 cs de sauce de soja
- 1 1/2 cs d'huile d'olive
- Poivre



Wollodja Jentisch

### Préparation

Laver le riz dans une passoire sous l'eau courante. Le mettre à tremper dans l'eau froide directement dans la casserole. Piquer les clous de girofle dans les feuilles de laurier et les ajouter au riz.

Laisser reposer 30 minutes.

Cuire le riz dans son eau de trempage, après l'avoir salé, poivré et avoir ajouté le curcuma. Laisser mijoter (sans remuer) à couvert 40 minutes.

Mettre les fleurettes de brocoli dans de l'eau froide salée durant 3 minutes.

Les égoutter. Les cuire 10

minutes à la vapeur. Ajouter l'oignon et le basilic. Poursuivre la cuisson 5 minutes et retirer les feuilles de laurier. Ajouter le zeste de citron, sans remuer. Cuire 5 minutes supplémentaires, jusqu'à évaporation du liquide.

Fouetter ensemble la sauce de soja et l'huile pour obtenir une émulsion. Recouvrir le riz des légumes et saucer. Mêler délicatement.



Teresa Azevedo



Yellowj



Swapan Photography



Valentyn Volkov

### Le saviez-vous?

Le trempage favorise une cuisson homogène du riz complet.

## Les atouts bien-être

Côté nutrition, le brocoli a tout bon. Il contient des fibres, des vitamines (c'est un des légumes les mieux pourvus en vitamine C), des minéraux et des composés protecteurs comme les gluco-

sinolates. Il aide à diminuer les maladies cardiovasculaires et les affections de l'œil (cataracte et dégénérescence maculaire), et il serait bénéfique dans la protection du cancer, notamment

ceux du sein et du poumon. Il vaut mieux consommer le brocoli rapidement après son achat et ne pas trop le cuire afin qu'il conserve ses propriétés de légume santé.