

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 44  
  
**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>**

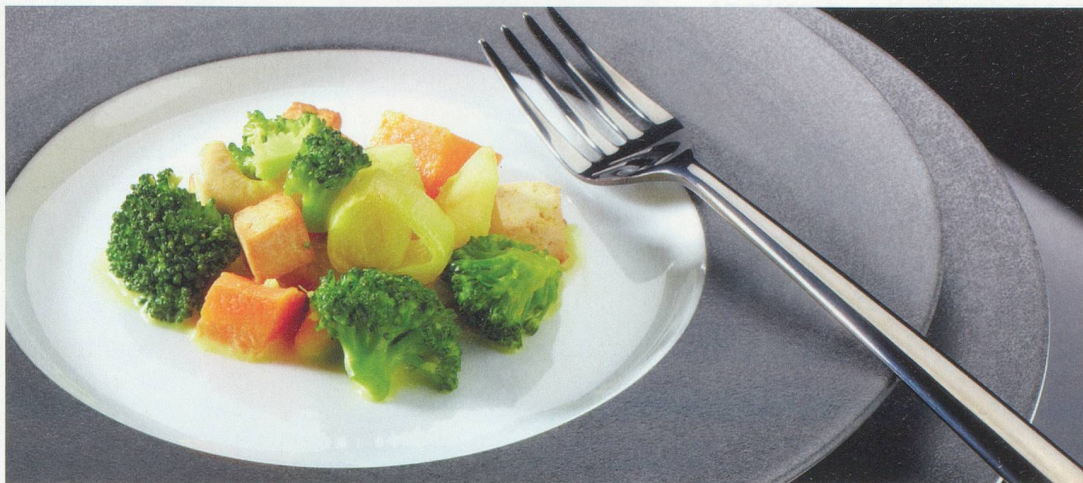
# Des recettes **bonne santé**

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

## Légumes et tofu à l'orientale



Wolodja Jentsch

### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tofu ferme nature coupé en cubes d'environ 1 cm  
2 cs de sauce de soja  
2 petits topinambours  
300 g de carottes  
300 g de brocoli  
2 petits poireaux  
1 cs d'huile d'olive (ou sésame)  
5 cs de lait de noix de coco en poudre  
10 cl d'eau bouillante  
1 cs de gingembre frais, pelé et râpé finement  
1 gousse d'ail pressée  
1 cs de curry doux  
1/4 cc de curcuma  
2 poignées de noix de cajou  
Sel marin

### Préparation

Déposer les cubes de tofu dans un petit plat peu profond et les arroser avec la sauce de soja. Laisser mariner 30 minutes en remuant

de temps en temps. Détailler les topinambours et les carottes en cubes un peu plus grands que ceux de tofu, le brocoli en petites fleurettes et le poireau en rondelles d'environ 1 cm.

Faire chauffer l'huile dans un wok ou une poêle antiadhésive. Ajouter les cubes de tofu (garder la marinade) et les faire dorer 2 à 3 minutes en remuant délicatement. Mettre en attente.

Cuire les légumes dans le wok ou dans une casserole, avec un petit fond d'eau. Couvrir. Remuer souvent, surtout en début de cuisson. Garder les légumes croquants.

Délayer la poudre de lait de noix de coco dans l'eau bouillante. Assaisonner les légumes avec la marinade du tofu, les autres épices et le lait de coco. Remuer, ajouter le tofu et les noix de cajou. Mélanger délicatement. Servir bien chaud avec une céréale.

### Suggestion

Utiliser d'autres légumes de saison.

## Les atouts bien-être

D'une saveur intense, la racine de gingembre a des propriétés antioxydantes. Or, les antioxydants

ont un effet bénéfique contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers et d'autres maladies

liées au vieillissement. Le gingembre calme aussi les flatulences et les indigestions.