**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

**Band:** - (2013)

**Heft:** 48

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: 20.11.2025** 

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

## Boisson énergie à la myrtille

#### Ingrédients pour 1 verre

50 g de myrtilles fraîches (ou surgelées et décongelées) 1/2 jus d'orange 1 cc de sirop d'érable 1/2 banane en rondelles 2 feuilles de menthe fraîche ciselées 5 cl d'eau bien fraîche

Pour la décoration: quelques baies de

myrtilles

#### **Préparation**

Verser les myrtilles, le d'orange et le sirop d'érable dans le bol d'un robot mixeur. Mixer 15 secondes. Incorporer les rondelles de banane, les feuilles de menthe ciselées et l'eau. Mixer à nouveau 15 secondes. Verser le mélange dans un verre à cocktail et agrémenter de myrtilles entières réservées. Placer 5-10 minutes au congélateur, avant de savourer.





#### Ingrédients pour 1 verre

2 cc de quinoa 200 g de carottes coupées en longs bâtonnets 50 g de tiges de brocoli détaillées en bâtonnets 1/2 pomme avec la pelure, découpée en quartiers 3 amandes entières

#### **Préparation**

Mettre le quinoa dans un verre et le recouvrir largement d'eau. Le laisser tremper 2 heures, ensuite vider l'eau au travers d'une passoire et bien le rincer.

Passer tous les ingrédients dans l'extracteur de jus. Verser dans un verre à cocktail et savourer sans attendre. Pour ajouter une note plus piquante, on peut incorporer aux autres ingrédients, une petite rondelle de gingembre frais épluché.

### Les atouts bien-être

fraîchement extraits sont une sont une façon agréable de boire nourriture légère qui aide à éli- des vitamines, des minéraux et miner les toxines, régénère l'or- des enzymes (ces derniers sont une meilleure assimilation des ganisme, renforce le système sensibles à la chaleur et sont éléments nutritifs et la bonne

Les jus de légumes et de fruits gie. A l'heure de l'apéritif, ils immunitaire et stimule l'éner- détruits par la cuisson et la pas- santé qui en découle.

teurisation). Les enzymes représentent la vie dans les aliments, permettent une bonne digestion,