Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 50

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: 02.01.2026

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.

Fenouil, figue et pomme en salade

Wollodja Jentsch

Ingrédients

4 petits fenouils coupés en quatre (garder les feuilles vertes plumeuses)
4 figues sèches détaillées en lanières fines
1 pomme rouge (avec la peau) émincée en lamelles fines
1 cs de graines de fenouil

Pour la vinaigrette

4 cs de jus d'orange
4 cs de jus de citron
2 cc de miel d'orange (ou d'acacia)
2 cc de sauce de soja
4 cs d'huile de colza
Sel

Préparation

Enlever les feuilles trop dures des fenouils et détailler les quartiers en tranches fines. Dans un saladier, mélanger les tranches de fenouil, les lanières de figues et les lamelles de pomme.
Bien émulsionner les ingrédients pour la vinaigrette dans un bol. Verser sur la salade et mélanger. Parsemer de graines de fenouil et décorer avec les feuilles de fenouil vertes plumeuses réservées et hachées.

Suggestion

Cette salade fera merveille en accompagnement d'un poisson grillé. En saison, utiliser des figues fraîches coupées en quartiers.

Les atouts bien-être

Idéale pour vos salades et crudités, l'huile de colza est intéressante, car elle est riche en acides gras oméga-3 qui font défaut dans l'alimentation actuelle. Ceux-ci, avec les vitamines E et K qu'elle contient, participent à la lutte anti-âge et leurs bienfaits sont reconnus pour le système cardiovasculaire. L'huile de colza peut être utilisée au quotidien avec l'huile d'olive. Pour bénéficier au maximum de leurs propriétés, il faut consommer des huiles garanties de première pression à froid, issues de l'agriculture biologique.