

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 52

**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:** 07.01.2026

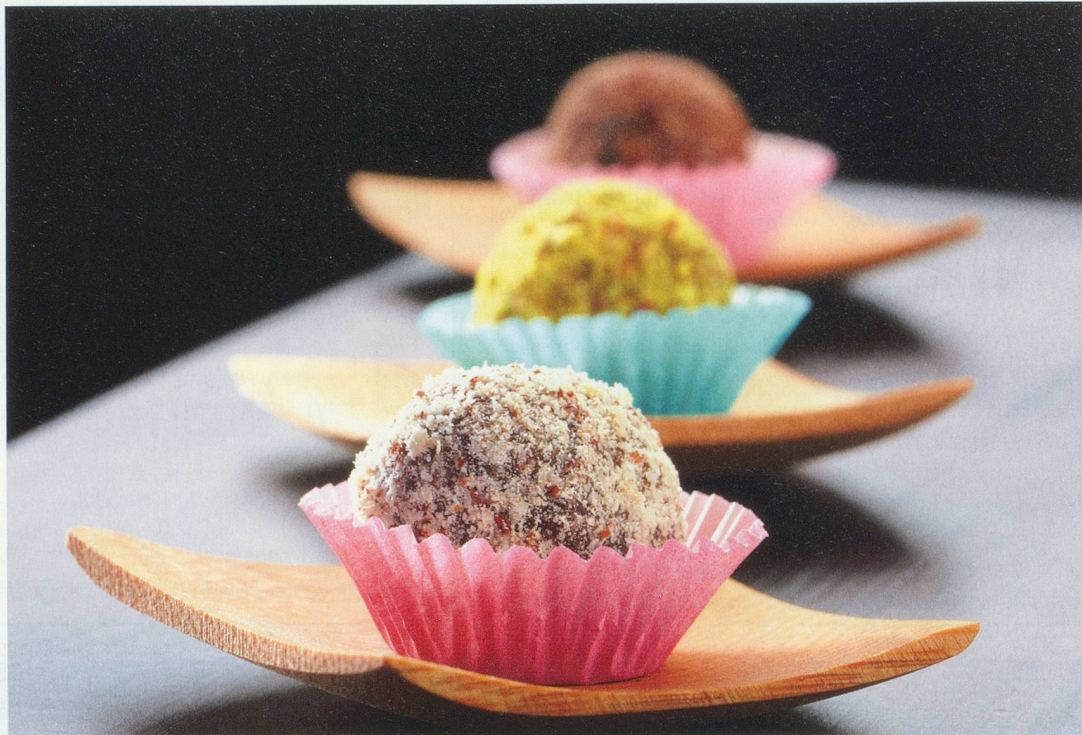
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Des recettes **bonne santé**

Après une longue collaboration avec *Généralions Plus*, l'auteure de *Mé-nopause saveurs* vous suggère une dernière recette.



**Mary-Claire Jeannet**  
nutrithé-rapeute



Wolodja Jentsch

## Péché mignon **de datte**

**Pour 25-30 boules. Préparation: 30 min.**

### Ingrédients

200 g de dattes charnues et moelleuses  
1 cs de rhum  
100 g d'amandes moulues  
1 zeste d'orange  
2 grains de piment de Jamaïque concassés  
Amandes en poudre pour enrober

### Préparation

• Dénoyer les dattes et les couper en morceaux. Les mixer au robot ménager avec le rhum. Ajouter les amandes moulues, le zeste d'orange et les grains de piment. Mixer à nouveau pour obtenir une pâte ferme et homogène.

• Former de petites boules à l'aide d'une cuillère à café ou en les tournant dans le creux de la main. Les rouler éventuellement dans des amandes finement moulues.

### Suggestions

Il y a datte et datte. Pour cette recette, je vous recommande d'utiliser celles de type Medjool, issues de l'agriculture biologique. Toutes rebondies, elles possèdent une chair tendre avec des saveurs fines. Pour un enrobage couleur jaune des truffes, ajouter un soupçon de curcuma aux amandes en poudre et bien mélanger avant d'enrober les boules. A conserver dans une boîte hermétique.

## Les atouts bien-être

Fruit du désert, la datte est gorgée de soleil! Avec sa haute teneur énergétique, elle est idéale pour satisfaire une envie de douceur et est appréciée des ran-

donneurs. Ses antioxydants combattent les effets du vieillissement, ses fibres insolubles facilitent la santé intestinale et favorisent la sensation de satiété.