



13.12.2012 - 07:45 Uhr

La cuisine traditionnelle suisse peut aussi être saine / Le nouveau livre "La Cuisine suisse pour un cœur léger" de la Fondation Suisse de Cardiologie

Berne (ots) -

Les recettes traditionnelles sont le plus souvent grasses et riches en calories. Mais personne ne doit plus se priver de ces plats succulents pour ce seul motif. «La cuisine suisse pour un cœur léger», le nouveau livre de la Fondation Suisse de Cardiologie, annonce d'emblée le menu: on va y trouver des mets et des recettes de la cuisine traditionnelle suisse, qui préservent le cœur et faciles à réaliser. Leurs secrets? Peu d'huiles et de graisses, et uniquement de celles qui ménagent le cœur (huiles de colza et d'olive), peu de sel et de sucre, des sauces légères, de petites portions de viande, des céréales & Co, et beaucoup de légumes et de fruits frais.

Maintenant, ceux qui pensent que le caractère typique de notre cuisine s'évanouit dès que l'on parle d'en faire des plats «bons pour le cœur», devraient déjà être rassurés rien qu'en feuilletant les nouvelles recettes. Car les ingrédients de ces plats qui comptent parmi les plus populaires du pays sont terriblement sains et on y trouve même des rösti à déguster sans aucune arrière-pensée quand ils sont cuisinés avec les bonnes huiles, aux bonnes quantités. Notre conseil ici: remplacez simplement le beurre par deux cuillères d'huile de colza.

Le communiqué complet et des photos peuvent être disponibles sous:

www.swissheart.ch/medias

Contact:

Peter Ferloni
Chargé de communication
Fondation Suisse de Cardiologie
Tél.: +41/31/388'80'85
E-Mail: ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100729949> abgerufen werden.