



*Le thème du mois de mai 2024*

## Poisson et oméga-3

### La recommandation

Consommer du poisson 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...).

### Pourquoi consommer du poisson ?

Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles. Il apporte des protéines d'excellente qualité ainsi que du fer. De plus, les poissons gras sont riches en oméga-3. Pensez donc au maquereau, sardine, saumon...

### Les oméga-3, ça sert à quoi ?

Les oméga-3 sont des acides gras dits « essentiels » car le corps humain ne sait pas les synthétiser : ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Ils sont nécessaires au développement et au bon fonctionnement de notre organisme. Ils participent en effet à la bonne santé cardio-vasculaire, de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

Les aliments les plus riches en oméga-3 sont les poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon...), les noix ou certaines huiles végétales comme les huiles de colza ou de noix.

**Bon à savoir** : Certains poissons peuvent contenir des polluants, c'est pourquoi il est recommandé de varier les espèces et les sources d'approvisionnement.

## Nos idées de recettes

### ↳ Tartines à la rilette thon/ricotta



#### *Ingrédients pour 6 personnes :*

Pain complet – 250g de ricotta – 2 boîtes de thon au naturel – ail – ciboulette – citron – graines de courge – sel et poivre

#### *Préparation :*

Egoutter le thon et l'émietter dans un bol. Ajouter la ricotta, un peu d'ail, le citron, du sel, du poivre et la ciboulette ciselée.

Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Tartiner vos tranches de pain complet et ajouter quelques graines de courge.

## ↳ Clafoutis au thon et aux tomates

*Ingrédients pour 6 personnes :*

1 boîte de 410g de lait concentré non sucré – 2 boîtes de thon de 150g – 4 œufs – 2 tomates – le jus d'1 citron jaune – 3 échalotes – 2 c. à soupe de farine – 1 c. à café bombée de paprika – 1 c. à soupe d'huile d'olive

*Préparation :*

Préchauffer le four à 200°.

Dans un saladier, battre le lait concentré avec les œufs et la farine.

Dans une poêle, faire dorer les échalotes hachées avec l'huile d'olive.

Lorsqu'elles sont bien dorées, les incorporer à la préparation précédente et assaisonner.

Emietter le thon et le mélanger avec le jus de citron et le paprika. Couper les tomates en dés.

Beurrer un moule à tarte, verser la préparation liquide puis répartir dessus le thon et les tomates.

Enfourner pendant 30 mn.



## ↳ Galettes de thon



*Ingrédients pour 6 personnes :*

800g de pommes de terre – 300g de thon au naturel – 1 boîte de sardines grillées – 4 c. à soupe de concentré de tomates – 2 oignons blancs – 2 c. à soupe d'huile d'olive – persil – sel et poivre

*Préparation :*

Préchauffer le four à 200°.

Poser du papier cuisson sur la plaque.

Emincer finement les oignons blancs et le persil. Peler et couper les

pommes de terre en cubes.

Porter une grande casserole d'eau à ébullition, y ajouter les pommes de terre et laisser mijoter environ 15 mn. Les égoutter et les écraser en purée. Ajouter le thon, les sardines, le concentré de tomates, les oignons blancs et le persil. Mélanger, saler légèrement et poivrer.

Former 8 à 10 galettes et réserver au réfrigérateur 30 mn.

Placer les galettes de thon sur la plaque du four. Les badigeonner d'huile d'olive.

Enfourner 20 à 25 mn jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

*Bonne dégustation !*

