

## LES OMEGA 3

### **QUELLES SONT LES HUILES OMEGA 3 ?**

Huiles de colza, de lin, de chanvre, de cameline, de noix, de chia...

### **ET LES POISSONS RICHES EN OMEGA 3 ?**

Tous les poissons gras des mers froides : anchois, sardines, maquereaux, harengs, truites, thons, saumons, flétan.

### **COMMENT CONSERVER LES HUILES OMEGA 3 ?**

Au frigo et dans les 6 mois après ouvertures, elles sont très fragiles à l'air et à la lumière.

### **COMMENT CONSOMMER LES HUILES OMEGA 3 ?**

En assaisonnement. Elles ne supportent pas la cuisson !

### PUDDING DE CHIA AUX FRUITS

#### **Pour 2 personnes (soit 2 bols) :**

400 ml. de lait végétal (coco, soja, riz, amande...)  
4 c. à s. bombées de graines de chia  
3 c. à s. de sirop d'agave ou 1 c. à s. de sucre de coco  
Purée de fruits sans sucre ajouté au choix

Dans un récipient, mélanger le lait végétal et le sirop d'agave. Verser les graines de chia dans les 2 bols et recouvrir de lait sucré. Mélanger afin que les graines se répartissent bien dans le lait.

Placer au réfrigérateur tout une nuit afin que le mucilage se forme sur les graines et que le mélange épaississe.

Le lendemain matin, sortir du réfrigérateur et disposer sur le dessus un peu de purée de fruits

### SALADE AU CHEVRE A L'HUILE DE CAMELINE

4 picodons (ou feta de brebis)  
1 salade feuille de chêne  
30 g de noisettes (ou noix) grillées à la poêle  
2 tiges de persil plat  
2 cuillère(s) à soupe de vinaigre de vin  
1 c. à soupe de moutarde de Dijon  
1 c. à soupe de sirop d'érable (ou miel)  
1/2 échalote française hachée finement  
2 cuillère(s) à soupe d'huile de caméline

Fouetter les moutardes, le vinaigre et le sirop d'érable ensemble. Ajouter l'échalote et le persil. Saler et poivrer. Verser l'huile en fouettant.

Dresser un plat à salade, de fromage de chèvres et décorer de noisettes. Verser la vinaigrette.

Accompagner d'épaisses tranches de pain de campagne.

### SALADE ASIATIQUE AUX CREVETTES A L'HUILE DE LIN

#### **La vinaigrette :**

6 cuillère à soupe huile de lin  
1 cuillère à soupe de jus de citron ou pamplemousse  
1 cuillère à café de sauce soja ou tamari  
1 cuillère à café miel  
1 cuillère à café de purée de sésame (tahin)  
0,5 gousse d'ail râpé  
1 petit morceau de gingembre rapé  
1 cuillère à café oignon nouveau finement haché  
Quelques feuilles de coriandre

#### **La salade :**

1/4 de chou rouge ou blanc  
300g d'épinards frais  
2 carottes moyennes  
1 pomme  
Crevettes cuites ou miettes de cabillaud cuit  
Graines de sésame

Râper le chou en fines lamelles. Les faire tremper dans une eau salée et vinaigrée une heure. Egoutter.

Préparer la vinaigrette en émulsionnant le tahin avec le miel, puis le jus de citron, la sauce soja et l'huile. Ajouter ensuite l'ail, la coriandre émincée, le gingembre râpé et l'oignon.

Râper les carottes et les mélanger au chou. Ajouter les épinards et les crevettes ou poisson. Dresser la salade de fines lamelles de pommes, de graines de sésame et verser la vinaigrette.

### RILLETTES DE POISSONS AUX BAIES ROSES

1 boîte de thon, sardine ou maquereau au naturel  
200g de fromage frais à tartiner, ou cottage cheese, ou ricotta  
Le jus d'1/2 à 1 citron jaune  
Quelques feuilles de basilic  
Sel, poivre  
Baies roses de Madagascar

Emietter le poisson.

Dans un bol, détendre le fromage frais à la fourchette avec le jus de citron.

Incorporer le poisson émietté.

Assaisonner. Les baies roses de Madagascar apportent une saveur originale qui se marie parfaitement au poisson.

Des questions, des commentaires? Envie de participer à un atelier sur l'alimentation vivante?

Sandrine Bileci – Naturopathie [naturo@sandrine-bileci.com](mailto:naturo@sandrine-bileci.com) / 07.85.38.69.63