



LE POISSON : NAVIGUEZ SUR UN OCÉAN DE SAVEURS ET DE TEXTURES. CUISINEZ-LE ! ALLER À LA PÊCHE AUX RECETTES !!

Délicieux, léger et facile à préparer, le poisson est un aliment qui devrait faire partie d'une alimentation équilibrée : 2 ou 3 fois par semaine, votre famille devrait en manger.

Plusieurs bienfaits sont associés à la consommation du poisson :

- Il offre une protection contre les maladies cardiovasculaires grâce aux oméga-3 contenus dans plusieurs variétés de poissons gras tels que le flétan, la sardine et le saumon. Les oméga-3 jouent un rôle important au niveau du développement du cerveau et de la vision.
- Riche en nutriments (fer, phosphore, vitamines du groupe B) essentiels à la croissance, à la santé de vos enfants et à la réparation des tissus musculaires.
- Pauvre en gras saturés, la consommation de poisson permet de limiter la formation de cholestérol sanguin, prévenant ainsi le risque de souffrir de maladies chroniques à l'âge adulte.

CROQUETTE DE THON OU DE SAUMON

Portions : 8

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 (170 g chacune) Boîtes de thon ou de saumon égoutté
- 20 Biscuits soda
- 3 Oeufs légèrement battus
- 50 ml (1/4 de tasse) Fromage râpé
- 50 ml (1/4 de tasse) Carottes râpées
- 15 ml (1 cuillère à soupe) Huile
- Pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

1. Mélanger le thon ou le saumon égoutté, les biscuits soda, les oeufs, le fromage râpé, les carottes, le sel et le poivre.
2. Façonner 8 croquettes d'environ 50 ml (1/4 de tasse chacune).
3. Chauffer l'huile et faire revenir les croquettes de 3 à 5 minutes de chaque côté.

SOURCES :

Marie-Pier Chartier, Dt.P., Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup
Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup
Site Internet Passeport santé