

Recette Santé : Pavé de Saumon en Croûte d'Herbes et Noix

Pourquoi intégrer les Oméga-3 à votre alimentation ?

- Soutien essentiel à la santé cardiovasculaire et régulation du cholestérol.
- Amélioration des fonctions cognitives, de la mémoire et de la concentration.
- Propriétés anti-inflammatoires naturelles bénéfiques pour les articulations.
- Maintien d'une peau saine et d'une vision optimale.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 pavés de saumon frais (environ 150g chacun)
- 30g de cerneaux de noix concassés (riches en ALA)
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou de lin
- 1 bouquet d'aneth frais ciselé
- 1 citron jaune (jus et zestes)
- Sel marin et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un petit bol, mélangez les noix concassées, l'aneth, les zestes de citron et l'huile de colza.
- Disposez les pavés de saumon sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.
- Répartissez la préparation aux noix sur le dessus des pavés en appuyant légèrement pour faire adhérer.
- Enfournez pendant 12 à 15 minutes selon l'épaisseur du poisson.
- Arrosez d'un filet de jus de citron juste avant de servir.

Conseils pour maximiser les bienfaits

- Privilégiez le saumon sauvage ou bio pour une meilleure qualité nutritionnelle.
- Évitez une cuisson trop prolongée pour préserver la fragilité des acides gras.
- Accompagnez ce plat d'une salade de mâche ou d'épinards frais pour un apport complet en nutriments.

- Consommez ce plat 1 à 2 fois par semaine pour un apport optimal en EPA et DHA.