

Poke Bowl Riche en Oméga-3 : Recette Santé

Pourquoi ce plat ?

- Apport naturel élevé en acides gras essentiels (EPA et DHA).
- Soutien optimal pour la santé cardiovasculaire et cognitive.
- Repas complet, équilibré et rapide à préparer pour un déjeuner nutritif.

Ingrédients (pour 1 personne)

- 150g de saumon frais (ou pavé de saumon sauvage pour une teneur accrue en oméga-3).
- 100g de riz à sushi cuit ou de quinoa.
- 1/2 avocat mûr coupé en lamelles.
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ou de lin (broyées).
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou de noix (pour l'assaisonnement).
- Légumes variés : concombre en rondelles, radis, edamames.
- Sauce : 1 c.à.s de sauce soja réduite en sel et un filet de jus de citron vert.

Étapes de préparation

- Préparer la base de riz ou de quinoa et laisser refroidir légèrement.
- Couper le saumon en dés réguliers et préparer les légumes.
- Disposer la base dans un bol, puis ajouter harmonieusement le saumon et les légumes sur le dessus.
- Ajouter l'avocat et saupoudrer généreusement de graines de chia ou de lin.
- Arroser avec l'huile de colza/noix et la sauce soja citronnée juste avant de servir pour préserver les nutriments.

Conseils pour vos apports en Oméga-3

- Privilégiez les poissons gras sauvages pour une meilleure qualité nutritionnelle.
- Les graines de lin doivent être moulues juste avant consommation pour une meilleure absorption.
- Ce repas peut être complété par une supplémentation en gélules d'huile de poisson si votre apport quotidien est insuffisant.
- Conservez vos huiles riches en oméga-3 au réfrigérateur pour éviter l'oxydation des acides gras.