

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

MAQUEREAU GRILLÉ EN CROÛTE DE NOISETTE, PURÉE DE POIS CASSÉS ET SALADE DE FENOUIL À L'ORANGE



Croustillant bon pour le cœur !

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 12 €
- Temps de préparation : 45 minutes
- Temps de cuisson : 1h40

Ingrédients (4 personnes)

Maquereau en croûte de noisette

- 4 filets de maquereau en boîte ou frais
- 2 blancs d'œufs
- 50 g de chapelure
- 50 g de poudre de noisette
- 2 c. à soupe de farine

Purée de pois cassés

- 500 g de pois cassés
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 cl de crème de soja
- 2 pincées de gros sel
- 2 pincées de poivre

Les + nutrition gourmande

- Maquereau : riche en oméga-3, des acides gras essentiels qui aident à réduire l'inflammation et à améliorer la souplesse des vaisseaux sanguins, contribuant ainsi à la régulation de la tension artérielle.
- Pois cassés : source de fibres et de protéines végétales, favorisant la réduction du cholestérol LDL et la stabilité de la glycémie.
- Fenouil et orange : riches en antioxydants et en vitamine C, qui participent à la protection des cellules et à la bonne circulation sanguine.
- Mélange de 4 huiles : utilisé en assaisonnement cru pour préserver ses oméga-3 et oméga-9, qui favorisent l'élasticité des artères et réduisent le risque d'athérosclérose.

Salade de fenouil à l'orange

- 1 fenouil
- 1 orange
- ½ botte de ciboulette
- 2 c. à soupe d'huile (mélange 4 huiles)
- Fleur de sel, poivre

Crème de curry

- 100 g de fromage blanc
- 1 échalote
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de curry
- 10 g de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

Préparation

Purée de pois cassés :

Verser les pois cassés dans une cocotte et ajouter l'oignon et l'ail taillés en morceaux. Verser de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux pendant 1h15 jusqu'à ce que les pois cassés soient bien fondants. Égoutter si nécessaire puis ajouter la crème de soja et mixer finement jusqu'à obtention d'une purée lisse. Assaisonner avec le sel et le poivre.

Maquereau en croûte de noisette :

Préchauffer le four à 190°C. Mélanger la chapelure et la poudre de noisette. Passer chaque filet de maquereau dans la farine, puis dans le blanc d'œuf battu, puis dans le mélange chapelure-noisette. Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 20 minutes jusqu'à obtention d'une croûte dorée et croustillante.

Salade de fenouil à l'orange :

Émincer finement le fenouil et la ciboulette. Peler l'orange à vif et détailler les segments. Mélanger le tout avec l'huile, une pincée de fleur de sel et du poivre.

Crème de curry :

Eplucher et tailler l'échalote en petits morceaux. Mélanger avec le fromage blanc, le gingembre épluché râpé, la moutarde, le curry, l'huile d'olive et une pincée de sel.

Astuce pour varier les saveurs :

Penser à alterner les poissons gras en utilisant de la sardine, de truite ou du thon pour diversifier les apports en oméga-3.