



Cet automne, produits aquatiques et épices, le combo idéal pour booster notre vitalité!







Beaucoup d'autres recettes à découvrir sur [ ] et [O]





Les produits aquatiques, c'est deux fois par semaine, dixit la recommandation de l'ANSES. Alors autant s'amuser à varier les approvisionnements et les saveurs pour donner du pep's à nos assiettes et à notre vitalité. Comment ? en alternant, dans nos menus, poissons, coquillages et crustacés auxquels on associe des petits aides culinaires pour flatter notre palais et aussi booster notre bien-être.





en variant les espèces et lieux d'approvisionnement afin de minimiser les risques de surexposition à certains contaminants.









À l'arrivée de l'automne, nous misons sur les épices, dont une seule cuillère à café suffit à donner force et caractère aux plats. Ainsi en alliant les atouts nutritionnels des produits aquatiques, aux bienfaits des épices, on cuisine des recettes anti-morosité dans l'assiette et pour l'esprit.

L'églefin est twisté avec un pesto de menthe et citron noir pour une recette légère et détox tandis que la truite d'aquaculture de nos régions se dore au miel et au poivre de Timut pour une recette 100% bonne humeur. Enfin, avec les moules en chili sin carne au paprika fumé, on fait le plein d'énergie.

Colorées et savoureuses, dotées de protéines, vitamines et minéraux, ces trois recettes iodées et épicées n'ont que des bonnes raisons d'intégrer nos menus automnaux.

## FILET D'ÉGLEFIN AU PESTO DE MENTHE ET CITRON NOIR



### Pour 4 personnes

- 4 filets d'églefin
- 600 q de patate douce
- Huile d'olive
- Sel & poivre

#### Pesto menthe et citron noir

- 1 botte de menthe
- 100 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 2 tranches de citron noir
- Sel & poivre
- 1. Pelez et coupez la patate douce en cubes avant de la disposer dans un plat. Ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre, et enfournez (environ 10 min) le temps de préparer le pesto.
- 2 Mettez les feuilles de menthe dans un robot mixeur avec tous les ingrédients, et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 3. Sortez les cubes de patate douce du four, pour venir déposer les filets pardessus. Badigeonnez-les de pesto à l'aide d'une cuillère ou d'un pinceau, et enfournez 15 minutes à 180°.

LE + VITALITÉ :

LÉGÈRETÉ



SELENIUM, IODE, PHOSPHORE

Moins connu que son cousin le cabillaud ou que sa version fumée, le haddock, l'églefin ou aiglefin a pourtant tout pour plaire. Sa chair fine et délicate est aussi délicieuse qu'intéressante sur le plan nutritionnel. Il contient de l'iode (126  $\mu$ g/100 g), du sélénium (36  $\mu$ g/100 g), du phosphore (144 mg / 100 g) et du potassium (292 mg / 100 g). Quasiment dépourvu de matière grasse (<1%), il est très facile à digérer. En associant l'églefin au citron noir, connu pour ses vertus digestives et détoxifiantes, vous réalisez un repas léger, bon pour vos papilles et votre ligne.

Source: www.nutraqua.com



# TRUITE RÔTIE AU MIEL, AUX FIGUES, ET AU POIVRE DE TIMUT



### Pour 4 personnes

- 1 beau filet de truite d'aquaculture de nos régions
- 400 g de patate douce
- 1/4 chou-fleur
- 4 figues
- 2 c.à.s de miel
- 50 ml d'huile d'olive
- Poivre de Timut
- Sel
- En option : 2 brins de romarin
- Pelez et coupez la patate douce en cubes avant de la disposer dans un plat. Coupez le chou-fleur en fleurettes, et coupez-les à nouveau en morceaux pour qu'elles ne soient pas trop épaisses.
- Préparez la marinade dans un bol en mélangeant l'huile d'olive avec le miel.
- 3. Déposez le filet de truite sur les légumes, et badigeonnez le tout avec la marinade à l'aide d'un pinceau. Ajoutez les figues, les brins de romarin et le poivre de Timut, et enfournez 20-25 minutes à 180°.

#### LE + VITALITÉ :

CŒUR SYSTÈME NERVEUX



OMÉGA-3, MAGNÉSIUM, POTASSIUM, SÉLÉNIUM La truite est un poisson gras, réputé pour sa richesse en oméga-3. Mais saviez-vous que les acides gras atténuent les troubles de l'humeur en aidant le cerveau à créer de la dopamine, messager de la bonne humeur? En associant les atouts nutritionnels de la truite d'aquaculture au poivre de Timut, on obtient une recette « positive attitude ». En effet, ce poivre aux saveurs fraîches et fruitées, a des propriétés anti-inflammatoires qui agissent, elles aussi, de façon positive sur notre humeur.



## CHILI AUX MOULES ET AU PAPRIKA FUMÉ



### Pour 4 personnes

- 800 g de moules
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 800 g de concassé de tomate
- 1 boite de 500 g de haricots rouges
- 2 c.à.c de paprika fumé
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- En option : persil frisé
- 1. Pelez et hachez les oignons rouges et les gousses d'ail.
- 2. Faites-les revenir dans une poêle chaude préalablement huilée.
- Ajoutez le concassé de tomate, les haricots rouges, et le paprika fumé.
- 3. Salez, poivrez, et mélangez le tout.
- 4. Lavez les moules, versez-les dans la sauce, et laissez cuire 10 minutes à feu couvert. Avant de servir, vous pouvez parsemer de persil frisé!

### LE + VITALITÉ :

TONUS / ÉNERGIE



PROTÉINES, FER, IODE, VITAMINE B La moule, c'est de l'or jaune sous une coquille noire. Elle cumule minéraux et vitamines - fer, zinc, potassium, vitamines B - qui sont d'excellents alliés pour notre organisme. En ajoutant quelques cuillères de paprika fumé au goût de chorizo, vous faites aussi le plein de vitamines A & B, de fer, potassium, phosphore. Moules & paprika fumé, c'est le combo idéal pour stimuler son système immunitaire, lutter contre les infections et la fatigue.



### À PROPOS DE POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS:

Depuis 2019, le Collectif Poissons Coquillages et Crustacés regroupe les professionnels des filières françaises de pêche, de pisciculture et de conchyliculture, via leurs représentants France Filière Pêche (FFP), le Comité Interprofessionnel des Produits de l'Aquaculture (CIPA) et le Comité National de la Conchyliculture (CNC). Sa mission est de sensibiliser les jeunes et les familles à la diversité des produits aquatiques, de rappeler leurs bienfaits nutritionnels et les recommandations officielles du PNNS (Programme National Nutrition Santé).

Fort d'une première campagne de communication générique sur deux ans, le Collectif poursuit sa collaboration via une nouvelle campagne axée sur la simplicité de préparation et la diversité des saveurs. Ces campagnes sont financées avec le soutien de l'Union Européenne et le Ministère de l'Agriculture.

Delphine Daney
delphine@animetsens.com
06 82 39 89 47

PLUS D'INFORMATIONS SUR

www.poissons-coquillages-crustaces.fr.

@poissons\_coquillages\_crustaces











