

Bar au gros sel et canellonis de Caviar d'aubergines

Préparation :

- **Les canellonis de caviar d'aubergine** : passer l'aubergine enfermée dans du film plastique 4 minutes au micro-onde à la puissance maximum pour la cuire. La couper en deux dans la longueur et prélevez la chair en réservant la peau. Mélanger la chair de l'aubergine avec le chèvre frais dans un bol, saler et poivrer. Couper la peau de l'aubergine en bandes. Déposer la préparation dessus, enrouler et réserver au frais.
- **La sauce** : dans une casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez le vin et la crème. Une fois le tout bien mélangé, hors du feu, ajoutez délicatement les oeufs de truite. Couvrez pour maintenir chaud.
- **Répartir le gros sel sur le côté peau de chaque filet de bar**. Presser avec la paume de la main pour que les grains de gros sel s'enfoncent dans le poisson. Dans une poêle faire chauffer l'huile d'olive. Déposer le bar côté peau et le laisser dorer pendant 3 à 4 minutes. Le retourner, côté chair et poursuivre la cuisson 3 minutes. Réserver au chaud.
- **A la dernière minute, poêler les canellonis** dans un filet d'huile d'olive.

Dresser dans chaque assiette, un filet de bar entouré d'un ruban de sauce et escorté de canelloni.



Pour **2** personnes

Préparation :

15 mn

Cuisson :

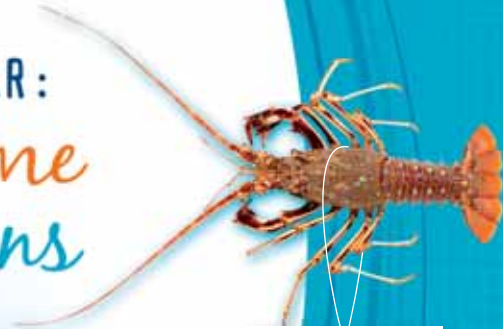
8 mn

Ingrédients :

- 1 Aubergine
- 100 g de Fromage de Chèvre Frais
- Sel, Poivre
- 50 g de Beurre
- 15 cl de Vin Blanc Doux
- 15 cl de Crème Fraîche
- 40 g d'Oeufs de Truite
- 2 poignées de Gros Sel
- 2 Filet de Bar Avec Peau
- 1 cuillère à café d'Huile d'olive

Soyez des consommateurs et consommatrices responsables :
Respectez les saisons,
pour préserver la ressource.

POISSONS & FRUITS DE MER :
Garder la forme
après 50 ans



Normapêche
bretagne

www.bretagne-qualite-mer.com



Normapêche
bretagne



POUR PRESERVER NOTRE

« Capital santé » :

DU POISSON ET DES FRUITS DE MER



L'espérance de vie a fait un bon prodigieux en deux siècles. Or, **bien vieillir résulte avant tout d'une bonne hygiène de vie** : Il faut donc veiller à son équilibre alimentaire tout en conservant une activité physique régulière.

LE SAVIEZ-VOUS

- Les besoins en calcium d'un sénior correspondent à ceux d'un adolescent !
- En dépit d'une activité physique souvent inadaptée, ses besoins énergétiques sont équivalents à ceux d'un adulte actif soit environ **1800 Kcal par jour** pour une personne de **55 Kg**.
- Les seniors présentent souvent des carences en protéines, fer, acides aminés et calcium dues à une consommation insuffisante de viande, poisson et produits laitiers.
- Les modifications physiologiques liées au vieillissement ainsi que le manque de fruits, de légumes frais et de céréales entraînent chez les seniors une carence en micro-nutriments (vitamines oligo éléments).

NE LAISSONS PAS CES CARENCES GRIGNOTER NOTRE CAPITAL SANTE

POUR UN COEUR « À TOUTE ÉPREUVE » !

Mangeons du poisson et des fruits de mer au moins 2 fois par semaine. Ils sont pauvres en matières grasses. De plus, les graisses contenues sont qualifiées de « bonnes graisses » (graisses polyinsaturées). Elles participent à l'équilibre en graisses du sang et permettent donc de diminuer le taux de « mauvais cholestérol ».

▶ Un coeur qui fatigue peut être la conséquence d'une alimentation trop riche en graisses saturées : Viandes, produits laitiers.



POUR UN PLEIN DE VITALITE

Mangeons du poisson et des coquillages pour lutter contre la fatigue, et pour renforcer la résistance aux maladies et infections. Les coquillages sont les « champions » pour leur richesse en fer.

Le fer est aussi un constituant du muscle qui s'avère donc utile pour stimuler l'activité musculaire (avec du jus de citron pour augmenter l'assimilation du fer).

championnes pour leur richesse en **vitamine E**. Les huîtres et les moules contiennent en outre beaucoup d'**oligo-éléments** tels que le **zinc** (veille au bon fonctionnement de l'épiderme), le **cuivre** (lutte contre les problèmes d'articulations, d'arthrose), le **magnésium** (pour le bon fonctionnement du corps).



POUR PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE

Mangeons des produits de la pêche au moins 2 fois par semaine. La vitamine D joue un rôle majeur dans l'ossification, et un manque de vitamine D peut ainsi se traduire par de l'ostéoporose. Les apports alimentaires s'avèrent donc indispensables mais les aliments riches en vitamine D sont rares. Parmi les produits de la pêche, on peut citer : la sardine, le hareng, le bar, le merlan.

Un
Au moins
2 fois
par
semaine

RALENTIR LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT

La vitamine E, le sélénium sont des substances dites « anti-oxydants », c'est à dire qu'elles permettent de lutter contre les processus du vieillissement.

On les retrouve dans de nombreux produits de la mer : Le thon surtout, mais aussi, presque tous les poissons et fruits de mer sont riches en sélénium. Les crevettes, quant à elles, sont

LES POISSONS ET PRODUITS DE LA PÊCHE SONT D'EXCELLENTS ALLIÉS NATURELS DE NOTRE SANTÉ.

