

RECETTE

Gratin de merlu aux courgettes et au parmesan

*Une recette pour une forme
respendissante avec bébé*

Propriétés du Merlu :

- Vitamines B
- Phosphore
- Magnésium

Préparation :

- Couper le poisson en petites cubes.
- Laver les courgettes et râper les grossièrement, avec la peau, les faire revenir avec le poisson, à feu vif, pendant une dizaine de minutes, le tout dans une grande casserole, avec l'huile d'olive, l'ail, du sel et du poivre, jusqu'à ce que l'eau de cuisson ait été absorbée.
- Dans un saladier, battre les œufs et les mélanger à la brousse (ou au fromage blanc) et à la moitié du parmesan. Saler et poivrer.
- Quand le mélange courgettes-poisson à suffisamment réduit, éteindre le feu, et incorporer le contenu du saladier.
- Rectifier au besoin l'assaisonnement, et incorporer éventuellement des herbes fraîches ciselées (ciboulette, persil plat...).
- Garnir avec cette préparation le fond d'un bon gros moule familial ou de petits ramequins, allant au four, recouvrir avec le reste du parmesan, et les faire gratiner à 220° (1h 7-8) durant environ 15 minutes.

Servez chaud.

Préparation :

10 mn

Cuisson :

10 à 15 mn

Pour **4** personnes

Ingédients :

- 400 g de pavés de merlu ou de cabillaud
- 2 grosses courgettes
- 100 g de parmesan râpé
- 3 œufs
- 150 g de brousse de brebis (ou de fromage blanc)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail
- sel et poivre

Diversifiez les espèces
et respectez les saisons
pour préserver les
ressources.



Normapêche
bretagne

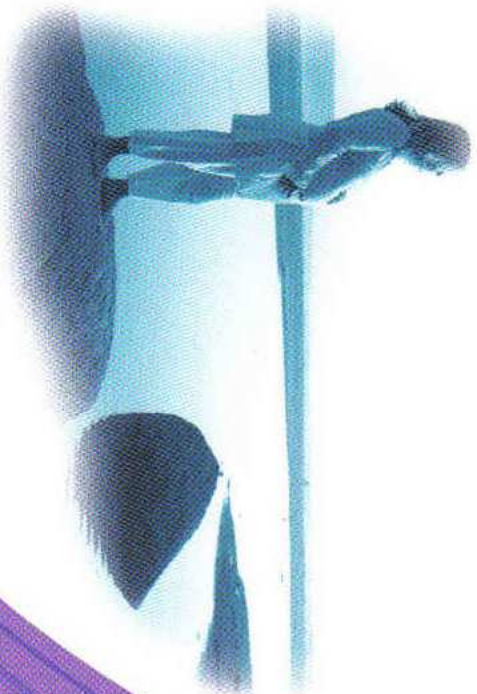
www.bretagne-qualite-mer.com



Sources : Nutraqua.com - OFIMER - CNC - Crédits photos : Lionel Plageul / Normapêche - «Organisation de Producteurs d'Ouest Bretagne» - CARAMEL

POISSONS & FRUITS DE MER :

*Des bienfaits pour
les mamans
et leurs bébés*



Normapêche
bretagne



LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER :



Des bienfaits pour les mamans et leur bébé

Durant sa grossesse, une femme doit s'assurer que son alimentation réponde aux besoins spécifiques de l'enfant sans occasionner de déficits dans son propre organisme. Protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux doivent être répartis harmonieusement tout au long de la journée... Et de la grossesse. Les produits de la mer sont particulièrement intéressants pour l'alimentation de la femme enceinte car ils sont étonnamment complets.

BIEN DES MAMANS NE SOUPÇONNENT PAS LES RICHESSES DU POISSON ET DES FRUITS DE MER POUR ELLES ET POUR LEUR BÉBÉ !

OMÉGA 3 (ACIDES GRAS ESSENTIELS) → → Indispensables pour la fabrication des cellules du corps de bébé et au développement de son cerveau*.

* En savoir plus - La nouvelle statistique du cerveau JM Bourrel, Ed Odile Jacob.

VITAMINE A → → Une bonne vue pour bébé et pour maman.

IODE → → Indispensable au développement de la thyroïde du bébé.

FER → → Bonne oxygénation du bébé et bon développement du cerveau.



VITAMINES B → → Tous les poissons sont sources de vitamines du groupe B dont B1, B2, B3, B6 et particulièrement B12.

- Développement du système nerveux des cellules du sang et du métabolisme du fœtus
- Une belle peau pour maman.

VITAMINE D ET CALCIUM → → Nécessaires à la formation des os et des dents du bébé. Répondent à l'augmentation du besoin en calcium de la maman.

VITAMINE E → → Protège les cellules du bébé pour une croissance harmonieuse.

• Sardines, hareng, chinchard, dorade, merlan, bar ...

• Des légumes et des fruits à chaque repas, importants pour leur apports en fibres, en antioxydants et en vitamines du groupe B et C. Ils aident à lutter contre la fatigue et sont indispensables au métabolisme énergétique et aux défenses immunitaires.

• Par mesure de précaution, l'AFSSA (Agence Française de sécurité sanitaire des aliments) préconise aux femmes enceintes, qui allaitent et aux jeunes enfants de **varier les espèces de poissons consommés**, en limitant à 40g/semaine la portion de gros poissons susceptibles de contenir de fortes proportions de mercure tels que l'espadon, le marlin... Mais de l'AFSSA de mars 2010. **A varier donc avec les poissons maigres** : Le thon, le lieu, la sole, le cabillaud ou encore des petits poissons gras sardines et maquereaux, qui sont aussi d'excellents « réservoirs » d'oméga 3 et de protéines de grande qualité.

• **Pour perdre le moins de vitamines possibles**, la cuisson au micro-onde, en papillote ou encore à la vapeur sont recommandées plutôt que de le laisser plus d'une heure dans le four à forte température.

• **Poisson cru : petites astuces pour les accros des sushis** : Afin d'éviter tout risque parasitaire (l'ansaïkase), il suffit d'une congélation préalable pendant 24h !

