

JE N'AIME PAS LE POISSON !



En cas d'hypercholestérolémie, il est recommandé de manger du poisson 2 fois par semaine (dont une fois un poisson gras de type saumon, sardine, maquereau...) parce qu'il constitue une source importante en acides gras oméga-3 et qu'il est moins riche en acides gras saturés (et en calories) que la plupart des viandes. Alors, comment trouver une alternative au poisson quand on ne l'aime pas ?

Quelques équivalences en calories et teneur en acides gras omégas 3

**120 g
de poisson**
(1 portion)

=
1 aiguillette de poulet (80 g)
+ 1 cuillère à soupe d'huile de noix
(huile assaisonnement)

ou
3 tranches de jambon sans la couenne
+ 1 cuillère à soupe d'huile de colza
(huile d'assaisonnement)

ou
120 g de crevettes

> QUELQUES ALIMENTS POUR AUGMENTER LES APPORTS EN ACIDES GRAS OMEGA-3

- Huile de colza
- Lin sous toutes ses formes

Les graines de lin, plus faciles à utiliser que l'huile de lin à usage alimentaire (qui se conserve après ouverture, 3 mois maximum au réfrigérateur) peuvent être ajoutées à toutes sortes de mets dont le pain et les salades.

La farine au lin se saupoudre sur les salades, dans les yaourts et s'incorpore dans les recettes telles que les pains, les gâteaux ou les sauces (on peut en trouver dans les magasins bio).

- **Noix : cerneaux de noix et huile de noix**
- **Moules et crevettes**
- **Produits « enrichis » en oméga-3**

Ils sont de deux types : les produits transformés pour lesquels on a mis en œuvre une recette avec des ingrédients riches en oméga-3 (margarine par exemple) et les produits de la filière agricole Bleu-Blanc-Cœur où l'alimentation des animaux a été adaptée pour enrichir leur teneur en acides gras oméga-3 comme par exemple :

- > lait, beurre, crème fraîche, fromage, yaourt, crème dessert
- > pain
- > poulet, lapin, canard, bœuf et porc.

- Mâche et épinards

Ce sont les légumes les plus riches en oméga-3, même si leurs apports sont beaucoup plus faibles que ceux des aliments cités plus haut. Parmi les légumes assez riches et souvent consommés, on peut citer aussi : champignons de Paris, brocolis, chou-fleur, chou de Bruxelles, cresson, pourpier, laitue...

CACHET DU MÉDECIN

Exemples de menus avec des aliments naturellement riches en oméga-3 ou des aliments issus de la filière Bleu-Blanc-Cœur (BBC)

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Salade Iceberg Tournedos (BBC) sauce au poivre Pomme persillées et brocolis Fromage blanc au miel	Pizza aux cœurs d'artichauts et salade de pourpier Yaourt et litchis
Mardi	Taboulé citronné à l'huile de noix Cuisse de lapin aux pruneaux Carottes Yaourt	Céleris aux raisins secs Lasagne aux épinards Poire
Mercredi	Tomates aux herbes Roti de porc à la moutarde Purée au lait (BBC) Kaki	Salade de mâche à l'huile de germe de blé Toast œuf poché sur tomates confites Flan vanille
Jeudi	Laitue Galette de Sarazin (farine de blé noir aux graines de lin (BBC) ratatouille, lanières de jambon) Fromage blanc aux dés de kiwi	Velouté de cresson Blanquette de veau et carottes Grains de blé Tarte aux pommes
Vendredi	Chou rouge râpé aux pommes Suprême de volaille en croute de noix Tagliatelles Crème dessert	Carottes râpées aux amandes Pain Fromage Carpaccio d'ananas
Samedi	Soufflé au fromage blanc et ciboulette Boulettes de bœuf au coriandre Lentilles corail au curry Salade de fruits maison aux amandes	1/2 Pamplemousse Noix de saint-jacques rôties sur lit de mâche Dôme de riz safrané Yaourt cassonade
Dimanche	Salade d'endives aux noix Côte de porc Polenta sauce à l'orange Crème pâtissière	Potage tomates Pomme de terre au four gratinée au maroilles Emincé de champignons de Paris Clémentines