

GALETTES APÉRO À LA TRUITE



INGRÉDIENTS POUR 14 GALETTES

- 180g de truite fumée à chaud (ou thon ou maquereau)
- 350g de pommes de terre tendres (390g poids brut)
- 1 œuf
- 2 oignons jeunes d'une botte (ou 1 s'ils sont gros)
- 3 c. à soupe de farine
- 3-4 c. à soupe de maquée
- Quelques brins de persil
- 1/2 citron
- Sel aux herbes (Herbamare)
- Poivre

- Aïoli
- Facultatif (pour agrémenter l'aïoli): quelques brins de cerfeuil et de persil ou autres herbes fraîches (basilic, coriandre, ciboulette...)

PRÉPARATION

- Pelez et lavez les pommes de terre, les faire cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante. Testez la cuisson avec une lame de couteau.
- Écrasez les pommes de terre. Écrasez la truite et mélangez les deux dans un bol.
- Hachez très finement l'oignon et le persil.
- Presser le jus de 1/2 citron.
- Ajoutez à cette préparation la farine, la maquée et l'œuf.
- Salez, poivrez.
- Mélangez bien jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Formez des galettes, farinez-les un peu. Laissez poser une vingtaine de minutes au frigo.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les galettes.

- Servir avec de l'aïoli (ou autre sauce de votre choix : au yaourt par exemple...) pour y tremper les galettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Truite	180g	34,56	0	14	0
Pommes de terre	350g	6,3	58,45	1,2	6,3
Œuf	1	6,25	0,2	4,9	0
Farine	40g	3,6	29,5	0,4	1,3
Maquée	90g	8,73	2,8	9,3	1
Aïoli	40g	0	2,3	12,6	0,5
Totaux en g (pour les 14 galettes)		59,44	93,25	42,4	9,1
Totaux en kcal → 992,36 kcal		237,76	373	381,6	
Calories pour 1 galette = 70,8 kcal					
Répartition des macronutriments : protéines = 23,9% glucides : 37,6% lipides : 38,5%					

FOCUS SUR LES POISSONS GRAS



Les poissons gras sont une famille d'aliments fabuleuse, leur composition nutritionnelle est hyper intéressante. Ils sont d'ailleurs la clé dans la gestion de pas mal de pathologies, ainsi que pour la prévention. Il est conseillé d'en consommer au moins une fois par semaine.

Parmi les poissons gras on retrouve le saumon, la truite, le thon, la sardine, le maquereau, les anchois...

Pourquoi est-il si important de les introduire de façon régulière dans notre alimentation ?

La raison est que c'est la seule catégorie d'aliments qui possède un taux significatif des formes d'oméga 3 actives, à savoir l'EPA et le DHA.

Les lipides sont à diviser en plusieurs familles : les acides gras saturés, les acides gras monoinsaturés et les acides gras polyinsaturés. Ces derniers sont eux-mêmes à diviser en oméga 6 et oméga 3. Et ces derniers sont eux-mêmes constitués de toute une lignée de différents oméga 3 qui sont l'un après l'autre synthétisés à partir de la tête de file : l'ALA (qu'on retrouvera alors plutôt dans les sources végétales : le pourpier, la mâche, les noix, l'huile de lin, de colza, de chanvre...). Voir image ci-jointe.

Or ces réactions pour passer de l'un à l'autre se font difficilement dans notre organisme. C'est pourquoi si on n'apporte pas de l'EPA et DHA directement par l'alimentation, on risque fortement d'en manquer s'ils n'ont pas pu être synthétisés à partir de l'ALA. C'est donc pourquoi les oméga 3 juste issus des huiles végétales, noix, graines... ne suffisent pas.

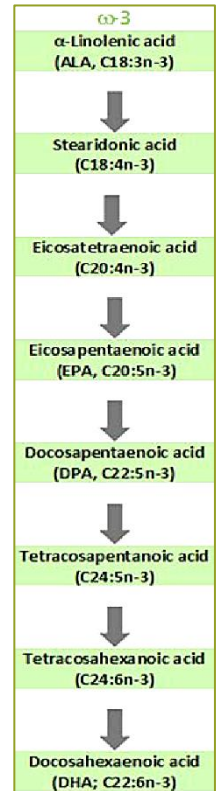


Image tirée de l'étude : *Balić, A., Vlašić, D., Žužul, K., Marinović, B., & Bukvić Mokos, Z. (2020). Omega-3 Versus Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids in the Prevention and Treatment of Inflammatory Skin Diseases. International journal of molecular sciences, 21(3), 741. <https://doi.org/10.3390/ijms21030741>*

Pourquoi les oméga 3 de type EPA et DHA sont-ils si importants pour la physiologie du corps humain ?

- Ce sont les précurseurs de médiateurs de l'inflammation qui sont anti-inflammatoires. Cela permet ainsi d'optimiser les réactions inflammatoires des différents systèmes de l'organisme. Ils sont donc très importants pour prévenir des pathologies virales, des maladies chroniques et sont également utiles pour des cas de maladies auto-immunes et inflammations chroniques.
- Ce sont des éléments constitutifs de notre cerveau et qui sont donc directement impliqués dans la bonne santé de notre système nerveux. Ils participent à la prévention de troubles de l'attention, de dépressions, de pathologies neurodégénératives. Cela est essentiel également pour le développement du cerveau des fœtus et nourrissons.
- Ils sont satiétogènes et sont donc des nutriments de choix pour la gestion du poids et également pour des problématiques telles que l'insulinorésistance.
- Ce sont aussi des nutriments essentiels pour prévenir les pathologies cardiovasculaires. EPA et DHA sont des protecteurs de nos artères par excellence ! Ils les protègent de détériorations et permettent de les garder lisses et fluides. De plus ils réduisent considérablement le taux de triglycérides et donc empêchent l'accumulation de ceux-ci.