

NORSAN

Clara
Materne

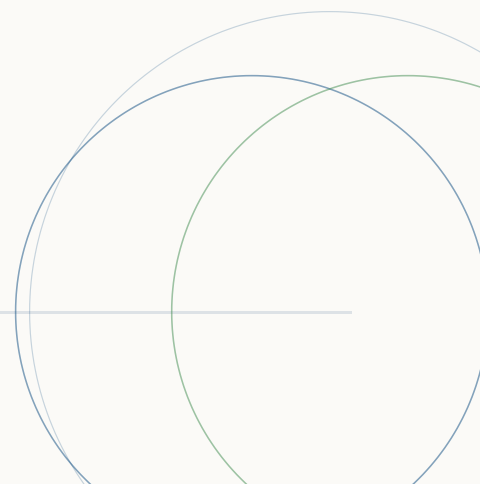
UNE ÉDITION CULINAIRE

CUISINER AVEC LES OMÉGA-3

2 recettes *par Clara Materne*

● OMEGA-3 TOTAL ● OMEGA-3 VEGAN

UNE ÉDITION NORSAN × CLARA MATERNE





Rillettes de truite fumée au foie de morue et wasabi

Une préparation crue, mixée en deux minutes. Le foie de morue apporte le gras et la profondeur, le wasabi la tension, le citron la fraîcheur.

TEMPS

10 min

PORTIONS

4 pers.

DIFFICULTÉ

Très facile

SAISON

Toute l'année

INGRÉDIENTS

140–150 g de truite fumée

1 boîte de foie de morue

1 radis vapeur (2 min)

Jus d'1/2 citron

• 4 c. à c. d'huile enrichie en oméga-3

1 c. à c. de wasabi

LE GESTE OMÉGA-3

Omega-3 Total — huile ajoutée à froid

PRÉPARATION

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture lisse. Servir bien frais.

VARIANTES & ASTUCES

À déguster avec crudités, crackers aux graines ou pain au levain.

**LES +
NUTRITHÉRAPIE**

Apport intéressant en protéines et en oméga-3. L'huile est ajoutée à froid afin de préserver sa qualité nutritionnelle.



Sardines cuisson flash à l'orange confite

Deux minutes de four suffisent. L'orange confite adoucit la sardine, l'huile arrive à la sortie du four pour garder ses acides gras intacts.

TEMPS	PORTIONS	DIFFICULTÉ	CUISSON
12 min	4 pers.	Très facile	2 min à 180 °C

INGRÉDIENTS

Filets de sardines levés
Orange confite en fines lamelles
Persil plat ciselé

- Huile oméga-3 goût citron

LE GESTE OMÉGA-3

Omega-3 Total citron — huile ajoutée
après cuisson

PRÉPARATION

Disposer les sardines sur une plaque, ajouter orange et persil. Cuire 2 min à 180 °C.
Ajouter l'huile à la sortie du four.

VARIANTES & ASTUCES

Option : zeste de citron et tour de moulin
à poivre.

LES + NUTRITHÉRAPIE

La cuisson très courte limite l'altération des acides gras. L'huile est ajoutée après cuisson pour préserver ses qualités.

LES OMÉGA-3 UTILISÉS DANS CES RECETTES



NORSAN

Omega-3 Total — Citron

Huile naturelle de poisson sauvage

2000 mg d'oméga-3 par dose de 8 ml (1 c. à s.) :
1040 mg EPA, 600 mg DHA

Huile d'olive biologique vierge extra

800 UI de vitamine D3 · flacon 200 ml

Saveur citron

COMMANDER SUR [NORSAN.FR](https://norsan.fr) →



NORSAN

Omega-3 Vegan

Huile végétale issue de la microalgue
Schizochytrium sp.

2000 mg d'oméga-3 par dose de 5 ml (1 c. à c.) :
1158 mg DHA, 609 mg EPA

Huile d'olive biologique vierge extra

800 UI de vitamine D3 végétane · flacon 100 ml

Saveur citron

COMMANDER SUR [NORSAN.FR](https://norsan.fr) →

-10 % immédiats avec le code, valable en
permanence

PR594



Qui suis-je

Clara Materne

NUTRITHÉRAPEUTE À LIÈGE

J'accompagne les femmes et des hommes sur leur terrain hormonal, digestif et métabolique, en traduisant la nutrithérapie en gestes de cuisine simples. Ma conviction : ce qui change vraiment le quotidien se joue dans l'assiette, à votre rythme.

[**PRENDRE RENDEZ-VOUS →**](#)

MES PROGRAMMES

PROGRAMME

Nutrithérapie en pratique — Méthodes de cuisine

Les gestes et cuissons qui préservent les nutriments, appliqués repas après repas.

[**DÉCOUVRIR →**](#)

PROGRAMME

NutriKid — L'alimentation des enfants

Construire de bonnes bases nutritionnelles à la maison, sans bataille ni frustration.

[**DÉCOUVRIR →**](#)