

The logo for NOROSAN, featuring the brand name in a blue, serif font. The letter 'O' is replaced by a stylized white circle with a brown shadow, resembling a drop or a seed.

NOROSAN

A red brushstroke graphic containing white text. The text reads '7 recettes saines' in a smaller font, followed by 'POUR LE CERVEAU' in a larger, bold font, and 'riches en oméga-3' in a smaller font below it.

7 recettes saines
POUR LE CERVEAU
riches en oméga-3





Dans ce livret gratuit, vous en apprendrez plus sur les oméga-3 et trouverez l'inspiration pour intégrer ces acides gras sains dans votre vie quotidienne et dans votre cuisine.

Recettes

Tartine de crudités avec des lentilles corail

Pudding au chocolat et aux graines de chia

Salade au potiron et aux pois chiches

Muesli cru aux oméga-3

Mousse de framboises

Salade de thon végétalienne

Soupe de chou frisé frais



www.norsan.fr



info@norsan.fr

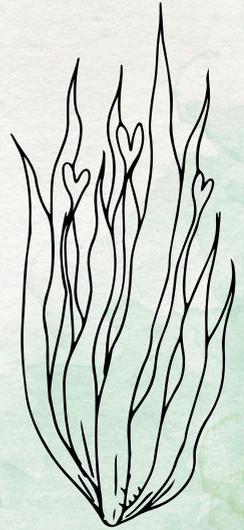
NOR**AN**

Qu'est-ce que les oméga-3 ?

Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés bons pour la santé. Ils sont principalement connus sous forme d'huiles de poisson, mais on trouve également des oméga-3 dans les algues et les plantes. Nous avons besoin d'acides gras oméga-3 pour que notre cerveau, notre cœur et nos yeux fonctionnent de manière optimale. Les acides gras oméga-3 sont essentiels pour notre organisme et comme nous ne pouvons pas les produire nous-mêmes, nous devons les trouver dans notre alimentation. Il existe différents types d'oméga-3. Ils se distinguent principalement par leur structure chimique et leur source naturelle. Les principaux acides gras oméga-3 sont l'EPA & le DHA, provenant de sources marines (algues et poissons) et l'ALA provenant de plantes. Les acides gras oméga-3 marins ont de nombreuses fonctions importantes dans le corps et le cerveau. Ils agissent notamment contre l'inflammation et aident à lutter contre un certain nombre de maladies telles que les maladies cardiovasculaires, l'arthrite, les migraines, le diabète, les allergies, le déclin cognitif, la dépression et bien d'autres encore.

Des oméga-3 pour le cerveau

Le cerveau est composé d'environ 60 % d'acides gras insaturés. L'acide gras oméga-3 DHA, en particulier, est un élément constitutif important des membranes cellulaires du cerveau. Si le cerveau manque de DHA, d'autres acides gras sont incorporés dans les membranes cellulaires, et les synapses et les cellules cérébrales ne peuvent pas être suffisamment renouvelées et restructurées. Cela signifie que l'hippocampe rétrécit au lieu de croître comme il le devrait tout au long de la vie. L'hippocampe est une petite partie du cerveau très importante pour l'apprentissage de nouvelles expériences et impressions sensorielles. Le rétrécissement de l'hippocampe a pour conséquence de limiter les fonctions cérébrales et de réduire les performances mentales. Des études ont montré que presque tous les patients atteints de la maladie d'Alzheimer présentent une carence en acides gras oméga-3.



Les oméga-3 pour le cerveau des enfants

Le DHA joue un rôle clé dans le développement du cerveau et de la vision des nourrissons, ce qui explique pourquoi l'Union européenne exige son ajout dans les préparations pour nourrissons. Naturellement présent dans le lait maternel, sa concentration varie en fonction de l'apport en oméga-3 de la mère. Des recherches indiquent que la consommation quotidienne de DHA par les femmes enceintes et allaitantes favorise le développement normal du cerveau et des yeux du bébé. De plus, un apport adéquat en oméga-3 durant ces périodes pourrait également avoir un impact positif sur le quotient intellectuel de l'enfant à long terme.

Quelle quantité d'oméga-3 devrions-nous consommer ?

Il est important de consommer une dose suffisante d'oméga-3 pour bénéficier des avantages pour la santé. Il est généralement difficile d'obtenir suffisamment d'oméga-3 dans l'alimentation, même si l'on mange régulièrement du poisson, car la teneur en oméga-3 du poisson n'est pas très élevée de nos jours. Afin d'équilibrer le rapport oméga-3/oméga-6 dans l'organisme et de compenser une carence existante, il est recommandé aux adultes de prendre un supplément de 2 000 mg d'oméga-3 par jour. Cela équivaut à 1 cuillère à café d'huile d'algue ou 1 cuillère à soupe d'huile de poisson.

Peut-on se contenter des oméga-3 d'origine végétale ?

Les noix, les graines de lin, les graines de chia, les graines de chanvre et l'huile de colza sont de bonnes sources d'oméga-3 d'origine végétale. Elles contiennent l'acide gras essentiel ALA. Lorsque l'ALA est consommé dans l'alimentation, un petit pourcentage est converti en EPA et DHA. Toutefois, cette conversion est inefficace. De nombreuses études aboutissent à la même conclusion, à savoir que nous avons besoin d'oméga-3 provenant d'une source marine - algues ou poissons - pour être correctement couverts.

Tartine de crudités aux lentilles corail



Ingrédients

200 g de lentilles corail

1 poivron rouge

1 petit oignon rouge

1 gousse d'ail

2 c.à.s de purée de tomates

1 c.à.c de sel

1 c.à.c de moutarde

1 c.à.c d'aneth séché

1/4 c.à.c de poivre

2 c.à.s de de crème de coco

2-3 c.à.c d'huile d'algue NORSAN

Préparation

Faire bouillir les lentilles corail. Les laisser s'égoutter dans une passoire pendant qu'elles refroidissent.

Verser les lentilles refroidies dans un bol. Couper le poivron et l'oignon rouge en petits dés et presser l'ail. Les ajouter au bol avec les lentilles. Ajouter le concentré de tomates, le sel, la moutarde, l'aneth et le poivre. Bien mélanger le tout. Incorporer 2 cuillères à soupe de crème de coco pour donner plus d'onctuosité au mélange et ajouter l'huile d'algue à la fin.

Servir la préparation froide sur du pain de seigle ou dans une crêpe.





Pudding au chocolat et aux graines de chia

Ingrédients

20 cl de lait végétal
(par ex. lait de soja
ou lait d'amande)

3 c.à.s de graines de
chia

2 c.à.s de sirop
d'érable*

1 c.à.s de poudre de cacao

1/2 c.à.c de sucre vanillé

1-2 c.à.c d'huile d'algue NORSEAN

**Le sirop peut être remplacé par 4 dattes
dénoyautées, mixées avec le lait végétal.*

Préparation

Mélanger soigneusement tous les ingrédients. Ajouter du sirop d'érable pour donner au pudding le goût sucré souhaité.

Placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Bien remuer à l'aide d'une cuillère et servir avec des fruits coupés en morceaux par exemple.





Salade au potiron et aux pois chiches



Ingrédients

1 petit potiron
480 g de pois chiches cuits
1 c.à.s d'huile
1 c.à.c de sel
1 c.à.c de cumin
1 c.à.c de coriandre
½ c.à.c de paprika fumé

1 petit chou rouge
100 g de chou frisé
1 oignon rouge
4-6 figes fraîches (peuvent être remplacées par des pommes ou des prunes)

Vinaigrette aux oméga 3 :
100 g de graines de chanvre
3 c.à.c d'huile d'algue NORSAN
1 c.à.s de jus de citron
1 gousse d'ail
½-1 c.à.c de sel
1,5 cl d'eau



Préparation

Couper le potiron en dés et le placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrer d'un peu de sel.

Mélanger les pois chiches cuits avec l'huile, le sel, le cumin, la coriandre et le paprika fumé. Les étaler sur une autre plaque de cuisson et faire cuire les deux au four à 200°C pendant env. 20 minutes, jusqu'à ce que le potiron soit tendre et les pois chiches croustillants. Mettre le potiron et les pois chiches de côté pour qu'ils refroidissent.

Hacher finement le chou, le chou frisé et l'oignon rouge et les mélanger dans un grand bol. Couper les figes en tranches. Tout mélanger dans un bol.

Préparer la vinaigrette aux oméga-3 en mélangeant tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur manuel ou d'un mini hachoir. Ajouter du sel et du jus de citron selon les goûts et ajuster la consistance de la vinaigrette en ajoutant plus ou moins d'eau.





Muesli cru aux oméga-3

Ingrédients

200 g de dattes
100 g de noisettes
50 g de farine de
coco
2 c.à.s de cacao en
poudre

Pincée de sel
½ c.à.c de vanille en poudre
4 c.à.c d'huile d'algue NORSAN



Préparation

Utiliser des dattes molles et retirer les noyaux.

Placer les noisettes dans un robot et les mixer jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement hachées. Ajouter les dattes, la farine de coco, le cacao en poudre, le sel, la vanille en poudre et l'huile d'algue et continuer à mixer jusqu'à obtention d'une texture grossière et friable. Conserver le muesli dans un récipient hermétique au réfrigérateur et le servir avec du yaourt au soja ou un smoothie aux légumes, par exemple.







Mousse à la framboise



Ingrédients

Base :
150 g d'amandes (ou autres noix)
50 g de flocons d'avoine
2 cuillères à soupe poudre de cacao
150 g de dattes molles
2 cuillères à soupe d'eau

Couche de framboises :
400 g de noix de cajou non salées
200 g de sirop
200 g de framboises surgelées

8 cuillères à café d'huile d'algue NORSAN
100 g d'huile de coco, fondue

Garniture :
Framboises fraîches ou autres fruits rouges

Préparation

Faire tremper les noix de cajou pendant 2 à 4 heures avant de les utiliser. Cela les rend plus tendres et plus faciles à mixer.

Préparer la base : mélanger les amandes, les flocons d'avoine et le cacao en poudre dans un robot culinaire jusqu'à ce que les amandes et les flocons d'avoine soient finement hachés. Retirer les noyaux des dattes et les passer au robot jusqu'à ce qu'elles soient friables et finement hachées. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau si le mélange est trop sec.

Placer du papier sulfurisé au fond d'un moule à charnière d'environ 20 cm de diamètre ou dans un récipient carré de taille similaire. Étaler le mélange sur le fond avec les doigts, puis le lisser à l'aide d'une cuillère.



Suite sur la page suivante...

Préparer la couche de framboises : égoutter l'eau des noix de cajou et verser tous les ingrédients, à l'exception de l'huile de coco, dans un robot culinaire. Mixer pendant 5 à 10 minutes jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse (ou aussi crémeuse que le permet votre robot). Enfin, ajouter l'huile de coco fondue et mélanger.

Répartissez le mélange de framboises uniformément sur la base et placez-la au congélateur. Lorsque le gâteau est complètement froid et ferme, coupez-le en morceaux appropriés. Conservez le gâteau au congélateur, mais laissez-le décongeler légèrement avant de le servir. Décorez avec des framboises fraîches ou d'autres baies.





Salade de thon végétalienne

Ingrédients

2 boîtes de pois chiches
1 boîte de maïs
100 g de tomates séchées,
1 petit oignon rouge,
400-500 ml de yaourt de soja neutre
2-3 gousses d'ail pressées

3 cuillères à café d'huile
d'algue NORSAN
1 feuille d'algue nori, mixée
ou finement hachée
1 bouquet d'aneth, haché
1 c.à.c de paprika
1 c.à.c de sucre
1-2 c.à.c de sel
Une pincée de poivre



Préparation

Égoutter l'eau des pois chiches et les verser dans un grand bol. Mixer une partie des pois chiches à l'aide d'un mixeur plongeant. Il doit s'agir d'une pâte grossière avec une partie des pois chiches entiers et une autre partie mixée. Verser ensuite tous les autres ingrédients et bien mélanger. Assaisonnez de sel et de poivre. Utilisez la pâte à tartiner dans un délicieux sandwich, par exemple.







Soupe de chou frisé

Ingrédients

125 g de chou frisé
50 g de persil à larges feuilles
(y compris les tiges)
350 g de pommes
4 dattes (sans les noyaux)
2 gousses d'ail
1 petit morceau de gingembre
Le jus d'un citron
½ c.à.c de sel
½ litre d'eau
2 cuillères à café d'huile d'algue
NORSAN

Garniture :

2 poignées de feuilles de laitue
1 petite courgette, râpée
3 branches de céleri, hachées
2 tomates, coupées en morceaux
1 avocat mûr, coupé en cubes
1 c.à.c de graines de nigelle ou de
sésame noir



Préparation

Mixer tous les ingrédients de la soupe dans un mixeur puissant jusqu'à ce que la soupe soit lisse. Goûtez pour voir si vous avez besoin de plus de jus de citron ou de sel. Verser la soupe dans deux bols. Il s'agit d'une soupe froide qui n'a pas besoin d'être réchauffée.

Préparez la garniture et placez d'abord une poignée de feuilles de laitue sur chaque portion. Répartissez ensuite la courgette, le céleri, les tomates et l'avocat. Enfin, saupoudrer de graines de nigelle et mouliner un peu de sel sur le dessus. S'il reste de la garniture, servez-la dans un bol sur le côté afin de pouvoir en ajouter à votre propre portion.





Omega-3 Vegan

Huile 100% naturelle issue de la microalgue marine Schizochytrium sp. riche en DHA

- Huile d'algue naturelle avec de l'huile d'olive biologique comme antioxydant
- 2000 mg d'oméga-3 par dose journalière (5 ml)
- 20 µg de vitamine D
- Goût agréable de citron
- Culture respectueuse de l'environnement dans de l'eau de mer artificielle
- Débarrassée des métaux lourds, polluants et PCB

1

Agiter la bouteille



2

Prendre l'huile au cours d'un repas - soit à la cuillère, soit mélangée à des aliments froids.



3

Mettre la bouteille au réfrigérateur (après ouverture)



4

Répétez l'opération tous les jours et mettez en place votre routine oméga-3



NORSAN est une entreprise norvégienne spécialisée dans les produits oméga-3 de haute qualité. Nous sommes la première marque de produits oméga-3 dans les pharmacies en Allemagne et nous sommes présents dans plus de 10 pays européens.

NORSAN fabrique des produits à base de poissons sauvages et de microalgues. Du point de vue de la santé, il importe peu que les oméga-3 proviennent de microalgues ou d'huile de poisson, car les acides gras bénéfiques (DHA et EPA) sont les mêmes. Les poissons ne produisent pas eux-mêmes d'oméga-3, mais comme nous, ils les obtiennent de leur alimentation, qui se compose soit d'algues, soit de poissons plus petits qui ont mangé des algues. On peut donc dire que les algues sont la source directe des oméga-3.

La philosophie des produits NORSAN repose sur deux convictions fondamentales :

1. Notre santé et notre bien-être bénéficient d'un apport adéquat en acides gras oméga-3 d'origine marine (EPA et DHA)...
2. Notre alimentation doit être aussi naturelle et non transformée que possible.



Les recettes sont élaborées par Mia Sommer, auteur de livres de cuisine et membre de l'équipe NORSAN Danemark. Vous trouverez d'autres de ses recettes sur le site www.miasommer.org

Dans la production des produits oméga-3 NORSAN, nos normes de pureté, de fraîcheur et de qualité sont très strictes. Après la production, les valeurs TOTOX de nos matières premières sont testées dans chaque lot. Le TOTOX fournit une évaluation globale du degré d'oxydation des huiles.

