

Les poissons gras comme la sardine font- ils grossir ?



Dans la chaîne alimentaire des poissons, il en existe des plus gras que d'autres. **La sardine fait partie** de cette catégorie. La sardine a souvent une mauvaise réputation pour sa mauvaise odeur à la cuisson et par le fait qu'elle se conserve peu de temps au frais.

Mais c'est quoi un poisson gras ?

C'est un poisson qui contient environ 12 % de lipides .Alors ce type de poisson va-t-il vous faire grossir ? Pas spécialement car les graisses que les sardines contiennent sont de bonnes graisses indispensables au fonctionnement de notre corps. Elles contiennent des oméga 3 qui permettent un bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Elles sont riches également en fer et en vitamines B3, B12 et D.

Consommées sans rajout de matières grasses les sardines ne présentent pas beaucoup de calories.

Une recette de rillettes de sardine simple à réaliser



Ingrédients pour 4 personnes

300 g de filets de sardines

2 échalotes

2 citrons

1 yaourt nature 0 %

2 cuillères à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe de persil haché

Sel et poivre

Mélange 4 baies

Préparation

Hachez vos échalotes et faites les revenir dans une poêle antiadhésive avec un fonds d'eau. Ajoutez le jus de citron recueilli en pressant les 2 citrons en fin de cuisson .Ajoutez

les filets de sardines pour les faire cuire.

Préparez dans un bol, le yaourt à 0%, les 2 cuillères à soupe de moutarde, la cuillère à soupe du persil que vous avez préalablement lavé et haché et la cuillère à, soupe de mélange 4 baies. Salez, poivrez

Ecrasez les filets de **sardines** cuits et mélangez avec la préparation du bol. Placez au frais.

Vous pouvez aussi consommer les sardines en les faisant griller au barbecue par exemple . Il existe de nombreuses façons de les préparer .Et vous comment les consommez-vous ?