

7 recettes GoodFat GoodCarb pour chouchouter son cerveau

1. Omelette verte avocat & graines de courge

Pour 1 personne

- 2 à 3 œufs
- 1 belle poignée d'épinards frais
- 1/2 avocat
- 1 c. à soupe de graines de courge
- Quelques herbes fraîches
- Huile d'olive extra-vierge
- Sel, poivre

Préparation

- Faire rapidement tomber les épinards dans une poêle.
- Ajouter les œufs battus et cuire doucement.
- Servir avec l'avocat coupé en lamelles, les graines de courge et les herbes fraîches. Terminer par un petit filet d'huile d'olive.



2. Avocat farci aux sardines

Pour 1 personne

- 1 avocat
- 1 petite boîte de sardines
- 1 c. à soupe de yaourt grec ou de mayonnaise maison
- Jus de citron
- Ciboulette ou persil
- Quelques graines de sésame
- Poivre

Préparation

- Écraser grossièrement les sardines avec le yaourt ou la mayonnaise, le citron et les herbes.
- Déposer le mélange dans les deux moitiés d'avocat.
- Ajouter quelques graines de sésame.
- Et voilà.
- Même pas besoin d'allumer la cuisinière. 😊



Le petit plus

Les sardines apportent notamment **EPA et DHA**, deux oméga-3 à longue chaîne.

Et elles ont un autre avantage dont on parle moins : étant de **petits poissons situés relativement bas dans la chaîne alimentaire**, elles accumulent généralement moins de mercure que les gros poissons prédateurs.

3. Saumon, brocoli & sauce citronnée au yaourt

Pour 2 personnes

- 2 pavés de saumon
- 1 beau brocoli
- Huile d'olive extra-vierge
- 3 c. à soupe de yaourt grec
- Jus et zeste de citron
- Aneth
- Sel, poivre
- Quelques noix concassées

Préparation

- Cuire le saumon au four ou à la poêle sans le dessécher.
- Cuire le brocoli à la vapeur pour qu'il reste légèrement croquant.
- Mélanger le yaourt, le citron, l'aneth et le poivre.
- Servir le saumon avec le brocoli, ajouter la sauce et terminer par les noix concassées et un filet d'huile d'olive.
- **GoodFat + vert + protéines. ✓**

Poisson gras : oui... mais varions !

Les poissons gras sont intéressants pour leurs oméga-3, mais cela ne signifie pas qu'il faille manger du saumon matin, midi et soir.

Les poissons peuvent aussi être exposés à différents contaminants présents dans l'environnement, notamment le **méthylmercure**. Celui-ci tend à s'accumuler davantage chez les poissons prédateurs de grande taille et vivant longtemps.

La bonne stratégie ? **Varier les espèces et privilégier régulièrement les petits poissons gras** : sardines, maquereaux, harengs, anchois...

Ils sont riches en oméga-3 et généralement moins concernés par l'accumulation de mercure que les grands prédateurs.

On peut évidemment manger du saumon également : l'idée n'est pas d'avoir peur du poisson, mais de **varier les sources**.

Et certains gros prédateurs comme l'espadon, le requin ou certains thons méritent davantage de modération.

Comme souvent en nutrition : **varier plutôt que diaboliser**.

4. Ma salade « cerveau bien nourri »

Pour 1 personne

- Roquette et jeunes pousses d'épinards
- ½ avocat
- 2 œufs mollets
- Quelques framboises ou myrtilles
- 1 petite poignée de noix
- 1 c. à soupe de graines de courge
- Huile d'olive extra-vierge
- Vinaigre de cidre
- Moutarde
- Sel, poivre

Préparation

- Tout mettre dans une grande assiette.
- Oui.
- C'est une recette extrêmement technique. 😓
- Préparer une vinaigrette avec huile d'olive, vinaigre et moutarde puis verser sur la salade.

5. Mon bowl yaourt, baies, noix & chia

Pour 1 personne

- 150 g de yaourt grec nature
- Une petite poignée de framboises, mûres, fraises ou myrtilles
- 1 c. à soupe de graines de chia
- Quelques noix
- Cannelle
- Facultatif : quelques éclats de cacao non sucré

Préparation

- Mettre le yaourt dans un bol et ajouter tout le reste.
- Voilà. Encore plus compliqué que la salade précédente. 🤖

6. Poêlée verte œuf coulant & graines

Pour 1 personne

- Brocoli
- Courgette
- Épinards
- 1 ou 2 œufs
- 1 c. à soupe de graines de courge ou de tournesol
- Huile d'olive extra-vierge
- Ail
- Herbes
- Sel, poivre

Préparation

- Faire revenir doucement le brocoli et la courgette avec un peu d'huile d'olive et d'ail.
- Ajouter les épinards en toute fin de cuisson.
- Déposer dessus un ou deux œufs mollets ou pochés.
- Parsemer de graines et ajouter un filet d'huile d'olive.
- Et surtout : **ne massacrez pas le jaune.**
- Il doit couler sur les légumes.
- Sinon je décline toute responsabilité. 😊

7. Chia pudding fruits rouges & noix

À préparer la veille

- 150 ml de lait d'amande sans sucre
- 2 c. à soupe de graines de chia
- Quelques framboises ou myrtilles
- Quelques noix concassées
- Cannelle ou vanille
- Facultatif : 1 c. à café de purée d'amande sans sucre

Préparation

- Mélanger les graines de chia avec le lait d'amande.
- Laisser gonfler quelques heures, idéalement toute une nuit au réfrigérateur.
- Ajouter les fruits rouges, les noix et éventuellement la purée d'amande au moment de servir.
- On obtient un petit-déjeuner ou une collation riche en fibres, avec des **GoodFats** et des **GoodCarbs** sans avoir besoin d'ajouter du sucre.

Mon pense-bête « assiette mémoire »

Finalement, inutile de mémoriser sept recettes supplémentaires. 😊

Retenez simplement quelques associations :

Œufs + légumes verts

Poisson gras + légumes + huile d'olive

Avocat + œufs ou sardines

Yaourt grec + baies + noix/graines

Légumes verts + graines + bonne huile

Et surtout : **variez !**