

Papillote de maquereau

Ingrédients (4 personnes) :

- 4 maquereaux évidés
- 8 cuillères à soupe de moutarde forte
- 4 tomates
- 2 citrons
- 1 poivron rouge
- 4 cuillères à soupe d'herbes de Provence



Préparation :

- Lavez les citrons et les tomates et coupez-les en tranches
- Détaillez le poivron en lamelles
- Sur une feuille de papier sulfurisé, superposez 2 tranches de citron, 3 tranches de tomate et des lamelles de poivron
- Parsemez le tout d'herbes de Provence
- Badigeonnez le maquereau de moutarde forte sur les deux faces et posez-le sur les rondelles de citron et tomates
- Recouvrez-les d'herbes de Provence et superposez de nouveau des tranches de tomate, de citron et des lamelles de poivron
- Fermez les papillotes et placez-les dans un plat allant au four
- Laissez cuire les papillotes à 180°C pendant +/- 30 min (suivant la taille du poisson)

Vous pouvez accompagner ce plat de riz complet.

Conseil nutritionnel :

Le maquereau ainsi que tous les poissons gras sont riches en vitamine D.

Cette vitamine joue un rôle important dans le métabolisme osseux mais pas seulement... Elle permet également d'améliorer la fonction immunitaire, les fonctions cognitives et psychiques. Une supplémentation en vitamine D est nécessaire lorsque l'on souffre de diabète, de trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité ou de maladies cardiovasculaires.

Les apports de vitamine D peuvent être soit endogènes ou exogènes. Notre organisme peut la synthétiser au niveau de la peau grâce aux rayons UVB. Ces rayons sont les plus présents entre 10H et 15H. Une exposition de 15 minutes deux fois par semaine du visage, des bras, jambes et des mains est suffisante pour ne pas être carencé en vitamine D.

On retrouve également la vitamine D dans les aliments tels que l'huile de foie de morue, le saumon, le hareng, le jaune d'œuf, ...

Malheureusement, dans nos régions, la plupart des personnes sont carencées en vitamine D. Elle est pourtant importante dès le plus jeune âge ! Les enfants doivent avoir un apport journalier de 10 µg ce qui équivaut à 400UI tandis que le besoin est doublé chez les adultes.

En cas de déficit avec un taux plasmatique < 30 µg/ml chez les adultes, un supplément de 1520UI est nécessaire pendant un mois suivi d'un complément de 800UI pendant 2 mois. Les formes huileuses journalières sont toujours préférables.