



28 recettes  
faciles, rapides  
et savoureuses



# À Table

RECETTES SAINES AUX

— OMEGA-3 —

OFFERT PAR

THE ORIGINAL  
**MÖLLER'S**

Expert en oméga-3 marins depuis 1854



 **MADE IN  
NORVÈGE**

THE ORIGINAL  
**MÖLLER'S**  
— OMEGA-3 —

- ✓ **Haute teneur en Omega-3**  
Cerveau, vision, cœur
- ✓ **Riche en Vitamine D**  
Immunité, capital osseux

*l'authentique huile  
de foie de morue*



**VU À LA  
TV**



*les capsules*



*les p'tits poissons  
pour enfants*

**MÖLLER'S SPÉCIALISTE DES OMÉGA-3 DEPUIS 1854**

# SOMMAIRE

4

L'essentiel  
des Oméga-3

8

Les produits  
Möller's

10

## Apéritifs

Tapenade  
Tzatziki grec  
Crème apéritive  
Guacamole original  
Houmous oriental  
revisité  
Caviar aux légumes  
du soleil

16

## Sauces et Vinaigrettes

Vinaigrette légère  
Vinaigrette sucrée  
Sauce maison  
Aïoli méditerranéen  
Dip de feta  
Sauce Hollandaise  
revisitée

22

## Entrées et Plats

Mousse d'avocats  
Maki japonais  
Céleri remoulade  
maison  
Gaspacho andalou  
revisité  
Soupe froide  
Tartare de saumon

28

## Desserts et Smoothies

Smoothie végétal  
Pink smoothie  
Glace maison  
Panna cotta

32

## Express

Dessert lacté  
Yaourt grec  
Compote d'abricots  
Petit suisse  
Crème de marrons  
Sauce tomate

34

Conseils d'utilisation  
et bienfaits



# L'essentiel des Oméga-3 :

Depuis plusieurs années, les oméga-3 sont très populaires. Nutriments essentiels, ils appartiennent à la catégorie des lipides. Ils sont considérés comme de « bons gras » indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Que disent la science et les experts en nutrition à propos des oméga-3 ?

Quels sont les effets prouvés sur notre santé ? Comment bien les consommer ?

## LES OMÉGA-3 ET 6, DES ACIDES GRAS « ESSENTIELS »

Les oméga-3 et 6 sont source d'énergie pour notre organisme. Ce sont également les constituants des membranes de nos cellules. Ainsi, la moitié de la masse du cerveau est constituée d'acides gras, dont 70% sont des oméga-3. Ces « bons gras » participent au bon fonctionnement de notre corps et sont impliqués dans de nombreux mécanismes physiologiques : le métabolisme, l'immunité, l'inflammation...

**Les oméga-3 et 6 sont des acides gras dits « essentiels » car notre organisme ne peut pas s'en passer et il n'est pas capable de les fabriquer en quantité suffisante.** Ils doivent donc être impérativement apportés par l'alimentation.

## UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILBRÉE EN OMÉGA-3

Dans les pays occidentaux, il y a un déséquilibre majeur entre la consommation d'oméga-3 et 6. Alors que nos besoins en oméga-6 sont largement couverts par l'alimentation, **la consommation quotidienne d'oméga-3 est beaucoup trop faible pour répondre à nos besoins.** L'augmentation de la consommation de plats préparés et de produits alimentaires transformés, qui contiennent des huiles riches en oméga-6, explique en partie ce déséquilibre.

Cet excès d'oméga-6 est problématique puisqu'il empêche l'utilisation optimale des oméga-3 par l'organisme. Les oméga-3 et 6 utilisent les mêmes enzymes pour être actifs.

Un apport excessif d'oméga-6 concurrence la bonne assimilation des oméga-3 par le corps.

En conséquence, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande de **consommer au maximum 5 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3**. Or, la plupart des personnes consomment 20 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Il est donc impératif d'augmenter sa consommation en oméga-3. D'après l'ANSES, notre alimentation ne fournit que 30% des apports nutritionnels conseillés en oméga-3.

### LES OMÉGA-3 : L'ALA, L'EPA ET LE DHA

Il existe 3 types d'oméga-3 : l'ALA(1), l'EPA(2) et le DHA(3).

L'ALA sont les plus faciles à trouver dans l'alimentation. Ils sont majoritairement d'origine végétale (ex : huile de colza). Notre organisme est capable de transformer efficacement les ALA en EPA. En revanche, notre corps convertit difficilement les ALA en DHA. Ainsi, **seule l'alimentation apporte au corps le précieux DHA**.

On retrouve l'EPA et le DHA dans les aliments issus d'animaux marins (ex : morue).

#### OMEGA-3 ALA

(1) ACIDE

ALPHA-LINOLÉNIQUE



APPORT PAR  
L'ALIMENTATION

#### OMEGA-3 EPA

(2) ACIDE

EICOSAPENTAÉNOÏQUE



APPORT PAR  
L'ALIMENTATION +  
FABRIQUÉ À PARTIR  
DE L'ALA

#### OMEGA-3 DHA

(3) ACIDE

DOCOSAHEXAÉNOÏQUE



APPORT PAR  
L'ALIMENTATION

## LES NOMBREUX BIENFAITS DES OMÉGA-3

Les oméga-3 possèdent de nombreux bienfaits pour notre santé, notamment au niveau du **cœur**, du **cerveau** et de la **vision**.

**Lorsque nous choisissons d'opter pour une supplémentation en oméga-3, il est important de vérifier le taux d'EPA et de DHA pour bénéficier pleinement des propriétés citées.**



### Coeur

Il existe un lien étroit entre oméga-3 et système cardio-vasculaire. Les oméga-3 permettent en effet de maintenir le taux normal de triglycérides (mauvais gras) dans le sang, favorisent la fluidité du sang, et réduisent la pression artérielle. Le couple EPA/DHA contribue au bon fonctionnement du cœur et des artères. L'effet bénéfique sur la fonction cardiaque est obtenu à partir d'une consommation journalière de **250 mg d'EPA et de DHA**.



### Cerveau

Les oméga-3 servent de support au bon fonctionnement cérébral puisque le DHA est le constituant principal des membranes des neurones. Il leur confère leur souplesse, ce qui se traduit par une meilleure circulation de l'information entre les neurones. Le DHA est donc particulièrement impliqué dans les fonctions cognitives : mémoire, concentration, apprentissage. L'effet bénéfique sur le fonctionnement du cerveau de l'adulte et de l'enfant est obtenu à partir d'une consommation journalière de **250 mg de DHA**.



### Vision

Le DHA contribue au maintien d'une vision normale chez l'adulte et l'enfant. En effet, il confère aux membranes de la rétine la fluidité nécessaire pour transformer l'énergie lumineuse en message nerveux, indispensable à la vue. L'effet bénéfique sur la vision est obtenu à partir d'une consommation journalière de **250 mg de DHA**.

## LES PRINCIPALES SOURCES D'OMÉGA-3

Les aliments les plus riches en **oméga-3 EPA/DHA** sont les poissons gras comme la morue, le hareng, la sardine, le maquereau. L'huile de foie de morue de qualité est également particulièrement intéressante pour sa haute teneur en EPA/DHA et elle contient également la précieuse vitamine D.

Les **oméga-3 ALA** sont apportés par des aliments d'origine végétale comme l'huile de colza, l'huile de lin, les légumes à feuilles vertes (brocoli, épinards, laitue, mesclun, roquette...), les légumineuses (lentilles, haricots rouges et blancs...), les fruits secs (noix, amande, noix de cajou...).

Les huiles végétales de colza et de lin sont une bonne alternative pour couvrir facilement vos besoins en ALA. Vous pouvez les associer dans votre vinaigrette à de l'huile de foie de morue. Vous bénéficierez ainsi des 3 types d'oméga-3 : ALA, EPA, DHA. A noter : il faut toujours consommer les huiles riches en oméga-3 « crues » afin de ne pas détruire les oméga-3. Ces derniers sont fragiles : la chaleur et les UV favorisent leur dégradation.

Les conseils de ce guide sont donnés à titre indicatif. Ils ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité des Laboratoires Sicobel/Pharm'up. Demandez l'avis de votre pharmacien ou médecin.



# Découvrez les produits Möller's :

## L'AUTHENTIQUE HUILE DE FOIE DE MORUE



- Haute teneur en Omega-3 : 1180 mg dont DHA : 560 mg
- Riche en vitamine D : 200% des AR<sup>(1)</sup> + Vitamines A et E
- Flacon 250ml - 3 versions : nature, citron ou tutti frutti

### Les + :

- Le seul complément alimentaire recommandé par la **Direction de la santé Norvégienne**
- Un produit issu des **eaux pures Arctiques** et d'une **pêche durable**
- **Facile à consommer** : dans les plats et produits prêts à l'emploi (ex : yaourts, vinaigrettes, tapenade)

### UN PRODUIT D'UNE GRANDE PURETÉ

- Les oméga-3 sont sous la forme de triglycéride, la plus naturelle possible
- Les standards de pureté dépassent les recommandations officielles de l'Union Européenne (ex : teneur en métaux lourds)
- Tout au long de la fabrication, un contrôle de l'oxydation est effectué pour garantir la qualité supérieure de l'huile et la préservation des oméga-3.



# LES CAPSULES OMEGA-3 DOUBLE



- Haute teneur en Omega-3 :  
650 mg dont DHA : 250 mg
- Riche en vitamine D :  
300% des AR<sup>(1)</sup>
- Existe en format 60 et 112 capsules

## Les + :

- Haute concentration en vitamine D
- Réduction du risque de chute  
et de fracture osseuse<sup>(2)</sup>
- Sans arrière-goût : arôme vanille
- Flacon haute conservation



<sup>(1)</sup>Chez l'homme et la femme de plus de 60 ans.  
La vitamine D contribue à réduire le risque de chute associé à l'instabilité posturale et à la faiblesse musculaire.

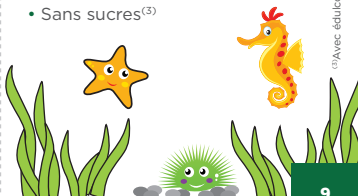
# OMEGA-3 P'TITS POISSONS



- Haute teneur en Omega-3 :  
370 mg dont DHA : 280 mg
- Riche en vitamine D :  
200% des AR<sup>(1)</sup>
- Boîte de 36 P'tits poissons

## Les + :

- Une galénique inédite plébiscitée  
par les enfants
- Arôme naturel
- Sans sucres<sup>(3)</sup>





## ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez remplacer les olives noires par des olives vertes.

Afin d'avoir une texture plus épaisse, vous pouvez rajouter 2 c.à soupe de chapelure de pain grillé ou de biscotte dans votre recette avant de mixer.

**EXPRESS :** vous pouvez ajouter l'huile de foie de morue à une tapenade d'olives prête à l'emploi.

# TAPENADE

d'olives noires, câpres et filets d'anchois

### INGRÉDIENTS :

300 g d'olives noires dénoyautées

6 filets d'anchois

1 c.à soupe de câpres

1 gousse d'ail

1 c.à café d'huile d'olive extra vierge

1 c.à café d'huile de foie de morue liquide Möller's sans arôme ou arôme naturel de citron

Sel et poivre

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Hâchez au couteau les olives en petits morceaux, puis pelez et dégermez la gousse d'ail. Egouttez les filets d'anchois et les câpres.

#### Étape 2

Versez les olives, les filets d'anchois et les câpres dans le bol du robot mixeur. Mixez finement, ajoutez l'huile d'olive et l'huile de foie de morue progressivement. La pâte ainsi formée va s'épaissir et s'assouplir.

#### Étape 3

Assaisonnez avec le sel et le poivre à votre convenance. Servez la tapenade d'olives noires sur des petits toasts grillés ou dans des petites verrines.



Difficulté : **très facile**



Coût : **moyen**



Pour **6** personnes



Temps : **15 min**

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

**200 mg**

**TOTAL**

**66,7 mg**

27% AR\*

**EPA**

**100 mg**

40% AR\*

**DHA**

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour

Difficulté : **très facile**Coût : **bon marché**Pour **6 personnes**Temps : **15 min****INGRÉDIENTS :**

1 gros concombre

400 g de yaourt grec  
entier au lait de brebis1 c.à soupe d'huile  
d'olive extra vierge1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide  
Möller's arôme  
naturel de citron

2 c.à café d'aneth

2 gousses d'ail

Sel et poivre

# TZATZIKI GREC

  
au citron**PRÉPARATION :****Étape 1**

Epluchez le concombre. Coupez-le en deux dans la longueur et retirez les petites graines centrales à l'aide d'une petite cuillère. Coupez le concombre égrainé en petits cubes ou râpez-les finement. Dégorgez les morceaux de concombre. Pour cela, placez-les dans une passoire et ajoutez du sel par-dessus. Laissez reposer au moins 20 min, puis rincez abondamment à l'eau claire.

**Étape 2**

Mélangez le yaourt, l'huile d'olive, l'huile de foie de morue, le sel, le poivre, l'aneth et l'ail écrasé dans un saladier. Ajoutez ensuite les morceaux de concombre. Mélangez de façon à ce que le concombre soit bien imprégné du yaourt.

**Étape 3**

Couvrez le saladier avec un film plastique et mettez-le au moins 1 h au frigo avant de le servir. À servir comme sauce pour tremper des bâtonnets de légumes. À tartiner sur des toasts de pain grillé, sur du pain pita ou encore à présenter dans des verrines.

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

**200 mg****TOTAL****66,7 mg**

27% AR\*

**EPA****100 mg**

40% AR\*

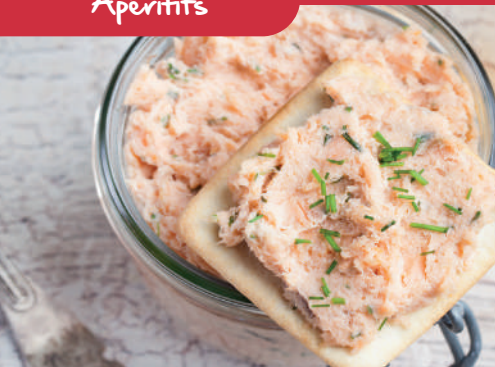
**DHA**

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour

**ASTUCES DU CHEF**

Selon vos goûts et vos envies,  
vous pouvez remplacer l'aneth  
par de la menthe fraîche hachée  
ou de la coriandre.





## ASTUCES DU CHEF

Présentée en verrine, cette recette est idéale avec un assortiment de légumes crus à tremper : carottes en bâtonnets, chou-fleur etc.

Vous pouvez aussi déguster cette recette sur des tartines de pain légèrement toastées.

Pour apporter une petite touche de croquant, vous pouvez incorporer en plus dans la préparation des petits dés de concombre ou des petits morceaux d'oignons rouges découpés.

# CRÈME APÉRITIVE

## au thon et au citron

### INGRÉDIENTS :

150 g de thon blanc  
en conserve

150 g de fromage  
frais à tartiner

2 c.à soupe de crème  
fraîche semi-épaisse

1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide  
Möller's arôme  
naturel de citron

1 c.à soupe de persil

1 c.à soupe de  
ciboulette fraîche

Sel et poivre

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Egouttez et émiettez la chair de thon, puis mettez-la dans un bol. Ajoutez le fromage frais et mélangez soigneusement. Incorporez ensuite la crème fraîche.

#### Étape 2

Ajoutez l'huile de foie de morue et les herbes ciselées.

#### Étape 3

Versez dans des petites verrines puis réservez 1 h dans le frigo avant de servir.



Difficulté : **très facile**



Coût : **bon marché**



Pour **6 personnes**



Temps : **5 min**

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

**200 mg**

**TOTAL**

**66,7 mg**

27% AR\*

**EPA**

**100 mg**

40% AR\*

**DHA**

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



## ASTUCES DU CHEF

Le Guacamole est LA recette culte des apéritifs et repas festifs réussis !

Il est servi idéalement avec des nachos (chips de maïs mexicaines) ou encore en accompagnement de viandes grillées.

**EXPRESS :** vous pouvez ajouter l'huile de foie de morue à un guacamole prêt à l'emploi.

# GUACAMOLE ORIGINAL

à la coriandre, au citron et piment de Cayenne

## INGRÉDIENTS :

2 avocats bien mûrs

1/2 tomate

1 oignon

1 c.à café d'huile de foie de morue liquide Möller's arôme naturel de citron

2 pincées de piment de Cayenne

1 c.à soupe de coriandre fraîche

Sel et poivre

## PRÉPARATION :

## Étape 1

Épluchez la tomate, retirez les pépins et découpez-la en petits dés. Pelez les oignons et coupez-les en petits morceaux.

## Étape 2

Dénoyautez les avocats et écrasez la chair à l'aide du dos d'une fourchette, jusqu'à l'obtention d'une purée.

## Étape 3

Ajoutez les dés de tomates et d'oignons à la purée d'avocats et mélangez le tout. Ajoutez ensuite l'huile de foie de morue et le piment, puis mélangez une seconde fois. Recouvrez ensuite la préparation et réservez au frigo 1 h avant de servir dans des petites verrines.

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

300 mg

TOTAL

100 mg

40% AR\*

EPA

150 mg

40% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



Difficulté : facile



Coût : bon marché



Pour 4 personnes



Temps : 10 min



## ASTUCES DU CHEF

Si vous n'avez pas de Tahini, vous pouvez le remplacer par 10 cl d'huile de sésame.

**EXPRESS :** vous pouvez ajouter l'huile de foie de morue à un houmous prêt à l'emploi.

# HOUMOUS ORIENTAL REVISITÉ

## aux pois chiches et au citron

### INGRÉDIENTS :

200 g de pois chiches en conserve

1 gousse d'ail

80 ml de Tahini (crème de sésame)

1 c.à soupe de persil plat

1 c.à café d'huile de foie de morue liquide  
Möller's arôme naturel de citron

1 c.à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 pincées de piment de Cayenne

Sel et poivre

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Rincez les pois chiches et faites-les cuire dans une casserole d'eau, portée à ébullition. Laissez cuire 1 h. Egouttez-les et conservez le jus de cuisson.

#### Étape 2

A l'aide d'un robot, mixez les pois chiches cuits pour obtenir une purée à la texture homogène. Ajoutez le Tahini, l'ail écrasé, le persil ciselé et l'huile de foie de morue. Mélangez le tout.

#### Étape 3

Saupoudrez l'houmous de piment de Cayenne et versez l'huile d'olive. Conservez au réfrigérateur 30 min avant de servir dans des petites verrines ou petits ramequins. À tartiner sur des toasts grillés.



Difficulté : **facile**



Coût : **bon marché**



Pour **4 personnes**



Temps : **10 min**

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

300 mg

TOTAL

100 mg

40% AR\*

EPA

150 mg

60% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour

# CAVIAR AUX LÉGUMES DU SOLEIL

à l'aubergine, au poivron et à la tomate

## INGRÉDIENTS :

3 grosses aubergines  
bien mûres

1 poivron rouge


1 oignon

1 gousse d'ail

2 c.à soupe de  
concentré de tomates

1 c.à soupe d'huile  
d'olive extra vierge

1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide

 Möller's arôme  
naturel de citron

1 c.à soupe de persil  
plat

Sel et poivre

## PRÉPARATION :

### Étape 1

Epluchez l'aubergine et coupez-la en petits dés. Pelez et hâchez finement l'ail. Découpez l'oignon et faites revenir le tout dans une poêle avec de l'huile d'olive. Pendant ce temps, rincez et coupez le poivron en deux, retirez les pépins et taillez-le en petits dés. Ajoutez les poivrons dans la poêle.

### Étape 2

Laissez cuire 20 min en remuant régulièrement. Retirez la poêle du feu et versez votre préparation dans un saladier.

### Étape 3

Ecrasez la préparation à l'aide d'une fourchette ou mixez-la jusqu'à l'obtention d'une purée à la texture homogène. Ajoutez l'huile de foie de morue et mélangez. Ajoutez ensuite le persil ciselé et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre convenance. Servez bien frais.



Difficulté : **facile**



Coût : **bon marché**



Pour **6 personnes**



Temps : **25 min**

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

200 mg

TOTAL

66,7 mg

27% AR\*

EPA

100 mg

40% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



## ASTUCES DU CHEF

N'hésitez pas à ajouter des épices pour apporter une petite note orientale : piment de Cayenne, paprika ou cumin.

Cette recette peut être servie également en version chaude, présentée dans des petites verrines ou sur du pain légèrement toasté, voire même pour accompagner des viandes.



## ASTUCES DU CHEF

Cette recette va sublimer vos salades vertes ou salades croquantes de légumes pour le plus grand plaisir de vos convives !

N'hésitez pas à varier les vinaigres pour changer le goût : vinaigre de vin (rouge ou blanc), vinaigre aromatisé à l'estragon ou à l'ail, vinaigre de cidre, vinaigre de fruits etc.

## VINAIGRETTE LÉGÈRE

au fromage blanc, au citron et aux fines herbes

### INGRÉDIENTS :

2 c.à soupe de yaourt nature brassé

1 c.à soupe de vinaigre balsamique

1 c.à soupe de fines herbes (ex : basilic et persil)

1 petite c.à café de moutarde de Dijon

1 c.à café d'huile de foie de morue liquide Möller's arôme naturel de citron

Sel et poivre

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Mélangez le vinaigre balsamique et la moutarde dans un petit bol.

#### Étape 2

Ajoutez le yaourt nature, les fines herbes et l'huile de foie de morue et mélangez le tout. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre convenance.



Difficulté : **très facile**



Coût : **bon marché**



Pour **4 personnes**



Temps : **3 min**

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

300 mg

TOTAL

100 mg

40% AR\*

EPA

150 mg

60% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour





## ASTUCES DU CHEF

Douce, originale et savoureuse, cette recette est idéale pour accompagner vos salades vertes ou pour accompagner un plateau de légumes crus.

Vous pouvez rajouter 1 c.à soupe de vinaigre balsamique, qui apportera une légère pointe d'acidité à votre vinaigrette.

N'hésitez pas à varier le type de miel pour changer le goût : miel de thym, miel de lavande, miel à la truffe etc.

# VINAIGRETTE SUCRÉE

au miel et au citron

### INGRÉDIENTS :

- 10 cl d'huile d'olive extra vierge
- 2 c.à soupe de moutarde de Dijon
- 4 c.à soupe de miel d'acacia
- 1 c.à café d'huile de foie de morue liquide Möller's arôme naturel de citron
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Mélangez l'huile d'olive, la moutarde et le miel dans un petit bol.

#### Étape 2

Ajoutez l'huile de foie de morue et mélangez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.

Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre convenance.



Difficulté : **très facile**



Coût : **très bon marché**



Pour **5 personnes**



Temps : **3 min**

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

240 mg

TOTAL

80 mg

32% AR\*

EPA

120 mg

48% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



## ASTUCES DU CHEF

Cette sauce légèrement citronnée est rapide et facile à réaliser. Elle est idéale pour accompagner le poisson.

Vous pouvez remplacer la ciboulette fraîche par d'autres herbes : basilic, menthe.

## SAUCE MAISON

au beurre et au citron

### INGRÉDIENTS :

15 g de beurre

10 cl de crème  
fraîche

1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide  
Möller's arôme  
naturel de citron

1 c.à soupe de  
ciboulette fraîche

Sel et poivre

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Faites fondre le beurre pendant  
1 min à 750 watts au micro-ondes.  
Ajoutez la crème fraîche et remettez à  
chauffer au micro-ondes 1 min à 750 watts.

#### Étape 2

Ajoutez l'huile de foie de morue et la ciboulette. Mélangez.  
Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre convenance.



Difficulté : **très facile**



Coût : **bon marché**



Pour **4** personnes



Temps : **6 min**

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

**300 mg**

**TOTAL**

**100 mg**

(40% AR\*)

**EPA**

**150 mg**

(60% AR\*)

**DHA**

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour

# AÏOLI MÉDITERRANÉEN

## au citron



Difficulté : **facile**



Coût : **bon marché**



Pour **6** personnes



Temps : **20 min**

### INGRÉDIENTS :

1 pomme de terre

3 gousses d'ail

1 jaune d'œuf

1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide  
Möller's arôme  
naturel de citron

15 cl d'huile d'olive  
extra vierge

Sel et poivre

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Épluchez et lavez une pomme de terre. Dans une casserole, portez à ébullition un grand volume d'eau salée avec du gros sel de cuisine. Faites cuire la pomme de terre environ 20 min. Vérifiez la cuisson de la pomme de terre à cœur : il faut pouvoir planter et retirer la lame d'un couteau sans la soulever. Ecrasez la pomme de terre avec le dos d'une fourchette dans un bol, en réduisant au maximum les gros morceaux.

#### Étape 2

Épluchez et écrasez l'ail. Ajoutez l'écrasé de pomme de terre et le jaune d'œuf.

#### Étape 3

Mélangez régulièrement en incorporant progressivement l'huile d'olive et l'huile de foie de morue. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre convenance.

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

200 mg

TOTAL

66,7 mg

37% AR\*

EPA

100 mg

40% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



### ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez aussi réaliser une cuisson express de votre pomme de terre au micro-ondes à l'aide d'un récipient adapté.

Dans l'aïoli, vous pouvez rajouter des herbes pour apporter un note de fraîcheur : persil, basilic etc.



## ASTUCES DU CHEF

Cette sauce fraîche et gourmande est idéale pour accompagner des bâtonnets de légumes crus (carotte, concombre...) ou du pain pita.

Vous pouvez ajouter des herbes pour apporter un peu de fraîcheur : herbes de Provence, aneth, ciboulette etc.

## DIP DE FETA au citron

### INGRÉDIENTS :

200 g de feta au lait de brebis

1 yaourt à la grecque

1 c.à café d'huile de foie de morue liquide  
Möller's arôme naturel de citron

1/2 gousse d'ail

5 olives vertes dénoyautées

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Dans un bol, écrasez la feta pour en faire de la purée. Ajoutez l'huile de foie de morue, le yaourt à la grecque.

Mélangez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

#### Étape 2

Coupez et ajoutez les olives dénoyautées, l'ail écrasé et mélangez de nouveau. Réservez au réfrigérateur avant de servir.



Difficulté : **facile**



Coût : **bon marché**



Pour **4** personnes



Temps : **10 min**

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

**300 mg**

**TOTAL**

**100 mg**

**40% AR\***

**EPA**

**150 mg**

**60% AR\***

**DHA**

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



## ASTUCES DU CHEF

Cette délicieuse sauce est idéale pour accompagner le poisson, les asperges ou encore la volaille.

Réalisez cette sauce juste avant de passer à table, pour la servir quand elle est encore tiède.

N'hésitez pas à personnaliser cette sauce. Par exemple, vous pouvez ajouter des herbes : ciboulette fraîche ciselée, herbes de Provence etc. Vous pouvez également remplacer l'eau de la recette par une petite réduction de vin blanc.



# SAUCE HOLLANDAISE REVISITÉE au citron



Difficulté : **facile**



Coût : **bon marché**



Pour **4** personnes



Temps : **15 min**

## INGRÉDIENTS :

150 g de beurre

2 jaunes d'œufs

1 c.à café d'huile de foie de morue liquide

Möller's arôme naturel de citron

Eau

Sel et poivre

Piment de Cayenne

## PRÉPARATION :

### Étape 1

Sortez le beurre du réfrigérateur et coupez-le en petit dés, puis réservez.

### Étape 2

Dans une casserole, battez les jaunes d'œufs et ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau froide. Mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux homogène. En parallèle, faites fondre le beurre lentement à la poêle.

### Étape 3

Chauffez le mélange à feu doux sans cesser de fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajoutez ensuite progressivement le beurre fondu chaud à la sauce obtenue, tout en continuant de fouetter jusqu'à sa totale dissolution. Retirez du feu lorsque vous avez une sauce bien lisse et homogène.

### Étape 4

Ajoutez ensuite l'huile de foie de morue et mélangez. Ajoutez une pincée de piment de Cayenne puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre convenance.

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

300 mg

TOTAL

100 mg

40% AR\*

EPA

150 mg

60% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



## MOUSSE D'AVOCATS

et saumon fumé de Norvège

### INGRÉDIENTS :


8 tranches de saumon  
fumé de Norvège

3 avocats bien mûrs

1/2 tomate

25 cl de crème fraîche

1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide

 Möller's arôme  
naturel de citron

1/2 bouquet d'aneth

1/2 c.à café de  
paprika

Sel et poivre

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Dénoyautez les avocats. Coupez leur chair en morceaux. Lavez et coupez en dés la tomate. Placez le tout dans le bol de votre mixeur. Ajoutez la crème fraîche épaisse et l'huile de foie de morue. Lavez et séchez l'aneth puis ajoutez-le dans le mixeur.

#### Étape 2

Mixez le tout pour obtenir une mousse d'avocats onctueuse. Coupez ensuite les tranches de saumon fumé en lamelles.

#### Étape 3

Dressez les verrines. Pour cela, remplissez-les au 3/4 de mousse d'avocats puis disposez par-dessus les lamelles de saumon fumé. Décorez votre verrine avec quelques brins d'aneth puis réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Difficulté : **facile**



Coût : **moyen**



Pour **8** personnes



Temps : **30 min**

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

150 mg

TOTAL

50 mg

20% AR\*

EPA

75 mg

30% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour

Difficulté : **facile**Coût : **moyen**Pour **6** personnesTemps : **35 min****INGRÉDIENTS :**

300 g de riz japonais

400 g de filets de thon

1 gros concombre

15 g de sucre en poudre

5 cl de vinaigre de riz

1 sachet de feuilles  
d'algues pour maki1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquideMöller's arôme  
naturel de citron

15 cl de sauce soja

4 g de sel

# MAKI JAPONAIS

au thon et au concombre

**PRÉPARATION :****Étape 1**

Lavez le riz à l'eau claire plusieurs fois jusqu'à ce que le riz commence à se gorger en eau. Egouttez-le et mettez-le à cuire dans une casserole à fond épais. Laissez bouillir à haute température pendant 3 min. Faites cuire à feu doux et couvrez pendant 15-20 min. Retirez du feu et laissez reposer 10 min, avant de verser dans un plat.

**Étape 2**

Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre, le sel et l'huile de foie de morue. Versez ce mélange sur le riz et mélangez le tout. Pelez le concombre et le découper en lamelles de 15 cm. Découpez les filets de thon frais en lamelles de même dimension.

**Étape 3**

Sur un tapis de bambou, disposez une feuille d'algue et étalez le riz. Ajoutez 2 lamelles de thon et 2 lamelles de concombre.

**Étape 4**

Roulez à la main le tapis de bambou pour bien fermer la feuille d'algue sur elle-même. Enlevez le tapis de bambou et coupez le gros maki ainsi formé en 6 pièces. Renouvelez les étapes 3 et 4 autant de fois que nécessaire. Dégustez avec de la sauce soja.

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

**200 mg****TOTAL****66,7 mg**

27% AR\*

**EPA****100 mg**

40% AR\*

**DHA**

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour

**ASTUCES DU CHEF**

Si vous n'avez pas de tapis de bambou pour former votre maki, pas de panique, vous pouvez utiliser un papier cellophane.

Vous pouvez remplacer les filets de thon frais par des filets de saumon.

Pensez à varier les plaisirs : remplacez le concombre par des petits morceaux d'avocat pour plus de gourmandise.




## ASTUCES DU CHEF

Pour que la mayonnaise maison « monte » facilement, il est préférable que tous les ingrédients soient à température ambiante. Pour une mayonnaise plus « aérée » vous pouvez garder le blanc de l'œuf.

# CÉLERI REMOULADE MAISON

## INGRÉDIENTS :

- 1 gros céleri rave
- 1 jaune d'œuf
- 1 c.à café de moutarde de Dijon
- 150 ml d'huile de tournesol
- 1 c.à café d'huile de foie de morue liquide
-  Möller's arôme naturel de citron
- 4 c.à soupe de yaourt nature brassé
- 1/2 c.à café de sucre
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

### Étape 1

Pour préparer votre mayonnaise, mettez un jaune d'œuf, 1 c.à soupe d'huile de tournesol et la moutarde dans un bol. A l'aide d'un fouet mélangez vigoureusement et ajoutez progressivement l'huile en filet, jusqu'à ce qu'elle soit totalement incorporée. Continuez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène et épaisse.

### Étape 2

Dans le bol de votre mayonnaise, ajoutez le yaourt, le sucre, le vinaigre, l'huile de foie de morue et une pincée de poivre. Mélangez.

### Étape 3

Lavez et râpez le céleri et plongez-le 1 min dans l'eau bouillante légèrement salée. Egouttez et rincez à l'eau froide. Incorporez le céleri dans le bol et mélangez. Réservez au réfrigérateur 2 h avant de servir.

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

300 mg

TOTAL

100 mg  
40% AR\*

EPA

150 mg  
60% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour





## ASTUCES DU CHEF

Cette soupe froide originaire du sud de l'Espagne est idéale en été pour vous apporter un moment de fraîcheur et de légèreté.

Avant de mixer les légumes, vous pouvez ajouter 1 tranche de pain de mie coupée en morceaux pour apporter plus de texture à la soupe.

# GASPACHO ANDALOU REVISITÉ

aux légumes du soleil

## INGRÉDIENTS :

8 tomates bien mûres

1 c.à soupe de  
concentré de tomate

2 poivrons rouges

1 concombre

1 oignon blanc

1 gousse d'ail

1 c. à soupe de basilic

1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide  
Möller's arôme  
naturel de citron

10 cl d'huile d'olive  
extra vierge

1 pincée de piment  
d'Espelette

Sel et poivre

## PRÉPARATION :

## Étape 1

Rincez les poivrons, les tomates et le concombre. Epluchez les poivrons et retirez la partie blanche et les pépins. Epluchez le concombre, coupez-le en deux et retirez la partie centrale contenant les pépins. Epluchez l'oignon. Epluchez et dégermez l'ail.

## Étape 2

Incisez les tomates et faites-les bouillir quelques secondes dans l'eau. Les retirer du feu, attendre qu'elles refroidissent un peu puis retirez la peau.

## Étape 3

Ajoutez tous les légumes et le concentré de tomate dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, l'huile de foie de morue et le piment d'Espelette. Mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

## Étape 4

Laissez reposer au réfrigérateur au moins 2 h. Servir dans des assiettes creuses ou des verrines. Parsemez de basilic frais ciselé.

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

200 mg

TOTAL

66,7 mg

27% AR\*

EPA

100 mg

40% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



## ASTUCES DU CHEF

Originale et fraîche, cette recette est idéale lorsqu'il fait bien chaud !

Vous pouvez remplacer le basilic frais par de la menthe pour apporter une note de fraîcheur.

Vous pouvez également agrémenter cette recette avec quelques dés de mozzarella dans la soupe.

## SOUPE FROIDE

### au melon et au prosciutto di Parma

#### INGRÉDIENTS :

3 tranches de prosciutto di Parma (jambon de Parme)

1 melon bien mûr

1 c.à café d'huile de foie de morue liquide

 Möller's arôme naturel de citron

3 glaçons

4 feuilles de basilic frais

Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

##### Étape 1

Coupez et épépinez le melon puis mettez la chair dans le robot mixeur. Ajoutez les glaçons. Ajoutez les feuilles de basilic et l'huile de foie de morue.

##### Étape 2

Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une soupe à la texture lisse et homogène. Versez la soupe dans des verrines. Assaisonnez selon votre convenance avec du sel et du poivre.

##### Étape 3

Coupez le jambon de Parme en fines tranches, que vous déposez et dressez sur les verrines. Réservez au frais au moins 1 h avant de servir.



Difficulté : **facile**



Coût : **bon marché**



Pour **3** personnes



Temps : **20 min**

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

**400 mg**

**TOTAL**

**133,3 mg**

53% AR\*

**EPA**

**200 g**

80% AR\*

**DHA**

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour

# TARTARE DE SAUMON

exotique

## INGRÉDIENTS :

500 g de filet de saumon frais de Norvège

1 avocat bien mûr

1 mangue bien ferme

2 échalotes

1 c.à café d'huile de foie de morue liquide Möller's sans arôme ou arôme naturel de citron

Huile d'olive extra vierge

4 feuilles de basilic frais

Sel et poivre

## PRÉPARATION :

### Étape 1

Videz l'avocat et la mangue. Taillez-les en petits dés.

Epluchez et coupez les échalotes finement.

Coupez le saumon finement.

Ajoutez l'huile de foie de morue et les feuilles de basilic frais.

Mélangez le tout dans un saladier et arrosez avec un filet d'huile d'olive. Assaisonnez selon votre convenance.

### Étape 2

Servez dans des petites verrines ou présentez sur une ardoise, en dressant à l'aide d'un emporte-pièce. Réservez au réfrigérateur 1 h avant de servir.



Difficulté : **facile**



Coût : **moyen**



Pour **4** personnes



Temps : **15 min**

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

300 mg

TOTAL

100 mg

60% AR\*

EPA

150 mg

60% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



## ASTUCES DU CHEF

Cette entrée originale, fraîche et colorée va ravir vos convives !

Pour une recette plus économique, vous pouvez remplacer le filet de saumon par un filet de truite.



## ASTUCES DU CHEF

Cette recette saine et délicieuse est idéale pour un réveil en douceur.

Vous pouvez remplacer le lait d'avoine par un autre lait végétal (soja, riz etc.) ou bien par du lait demi-écrémé. N'hésitez pas à ajouter quelques flocons d'avoine ou des amandes effilées par-dessus, pour décorer et apporter un peu de croquant.

# SMOOTHIE VÉGÉTAL

banane - avoine - miel d'acacia

## INGRÉDIENTS :

1 grosse banane

2 c.à café de miel d'acacia

50 cl de lait d'avoine

1 c.à café d'huile de foie de morue liquide  
Möller's arôme naturel de citron



## PRÉPARATION :

### Étape 1

Coupez la banane en morceaux et mettez-la dans un blender.

Ajoutez le miel, le lait d'avoine et l'huile de foie de morue.

Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.

### Étape 2

Servez dans des grands verres et dégustez.



Difficulté : **très facile**



Coût : **bon marché**



Pour **2** personnes



Temps : **5 min**

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

600 mg

TOTAL

200 mg

(30% AR\*)

EPA

300 mg

(20% AR\*)

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



## ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez remplacer les glaçons par 2 boules de glaces vanille, qui apporteront de la fraîcheur et un léger parfum à la recette.

# PINK SMOOTHIE

fraise - citron

### INGRÉDIENTS :

300 g de fraises  
mûres

1 grosse banane

6 glaçons

20 cl de lait d'avoine

2 c.à café de sucre  
roux

1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide  
Möller's arôme  
naturel de citron



### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Rincez et coupez les fraises en deux. Coupez la banane en morceaux. Placez le tout dans le blender. Ajoutez les glaçons, le sucre roux, le lait d'avoine, l'huile de foie de morue. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.

#### Étape 2

Servez dans des grands verres et dégustez.

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :

300 mg

TOTAL

100 g

40% AR\*

EPA

150 g

50% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



Difficulté : **très facile**



Coût : **bon marché**



Pour **4** personnes



Temps : **5 min**



## GLACE MAISON tutti-frutti

### INGRÉDIENTS :

300 g de yaourt  
nature brassé

5 oranges à jus

1 mangue bien mûre

1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide  
Möller's arôme  
naturel tutti-frutti

5 moules à glace

5 bâtonnets en bois  
pour glace

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Découpez et pressez les oranges  
pour en récupérer le jus dans un bol.

Découpez la chair de la mangue en morceaux et mixez au blender.

#### Étape 2

Ajoutez le yaourt, le jus des oranges, l'huile de foie de morue. Mélangez  
le tout.

#### Étape 3

Déposez la garniture dans des moules à glace et placez le tout au  
moins 2 h au congélateur.



Difficulté : **facile**



Coût : **bon marché**



Pour **5** personnes



Temps : **5 min**



Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

240 mg

TOTAL

80 mg

32% AR\*

EPA

120 mg

48% AR\*

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour

# PANNA COTTA

## mangue - coco


### INGRÉDIENTS :

50 cl de crème  
fraîche liquide

30 g de sucre en  
poudre

2 feuilles de gélatine

1 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide

 Möller's arôme  
naturel tutti-frutti

Coulis de mangue

Poudre de noix de  
coco

1 gousse de vanille

### PRÉPARATION :

#### Étape 1

Dans un bol d'eau froide, plongez les feuilles de gélatine afin de les ramollir. Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'un couteau, raclez l'intérieur de la gousse afin d'en extraire les grains. Faites chauffer à feu doux la crème liquide, ajoutez le sucre et les grains de vanille.

#### Étape 2

Dès que le mélange commence à bouillir, retirez la casserole du feu. Plongez ensuite les feuilles de gélatine dans le mélange jusqu'à dilution. Ajoutez l'huile de foie de morue et mélangez.

#### Étape 3

Versez ensuite le mélange dans des verrines et laissez refroidir quelques heures au réfrigérateur afin que le mélange se fige. Nappez les verrines d'un coulis de mangue et saupoudrez le tout de poudre de noix de coco.



Difficulté : **facile**

Coût : **bon marché**



Pour **6** personnes



Temps : **20 min**

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

**200 mg**

**TOTAL**

**66,7 mg**  
27% AR\*

**EPA**

**100 mg**  
40% AR\*

**DHA**

\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



### ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez remplacer le coulis de mangue par du coulis de fruits rouges. Si vous n'avez pas de gousse de vanille, vous pouvez utiliser des extraits de vanille en poudre.





## DESSERT LACTÉ

au chocolat et au citron

### INGRÉDIENTS (pour 1 pers.):

1 pot de dessert lacté  
chocolat

1/2 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide

Möller's arôme  
naturel de citron



### PRÉPARATION :

Pour un pot de dessert  
lacté au chocolat,  
mélangez une  
demi-cuillère à café  
d'huile de foie de  
morue.

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

600 mg

200 mg  
80% AR\*

300 mg  
100% AR\*

TOTAL

EPA

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte  
consommant 2000 kcal/jour

## YAOURT GREC

au miel et au citron

### INGRÉDIENTS (pour 1 pers.):

1 pot de yaourt grec au  
lait de brebis

1 c.à café de miel  
liquide

1/2 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide



Möller's arôme  
naturel de citron

### PRÉPARATION :

Pour un pot de yaourt  
grec, mélangez une  
cuillère à café de miel  
liquide et une  
demi-cuillère à café  
d'huile de foie de morue.

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

600 mg

200 mg  
80% AR\*

300 mg  
100% AR\*

TOTAL

EPA

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte  
consommant 2000 kcal/jour



## COMPOTE D'ABRICOTS

tutti frutti

### INGRÉDIENTS (pour 1 pers.):

1 pot de compote  
d'abricots

1/2 c.à café d'huile de  
foie de morue liquide

Möller's arôme  
naturel tutti-frutti



### PRÉPARATION :

Pour un pot de  
compote d'abricots,  
mélangez une  
demi-cuillère à café  
d'huile de foie de  
morue.

Quantité d'oméga-3 apportée  
par l'huile de foie de morue  
dans la recette, par personne :

600 mg

200 mg  
80% AR\*

300 mg  
100% AR\*

TOTAL

EPA

DHA

\* AR : Apport de référence pour un adulte  
consommant 2000 kcal/jour



## PETIT SUISSE

à la fraise et au citron

### INGRÉDIENTS (pour 1 pers.):

1 pot de petit suisse à la fraise

1/2 c.à café d'huile de foie de morue liquide  
Möller's arôme naturel de citron



### PRÉPARATION :

Pour un petit pot à la fraise, mélangez une demi-cuillère à café d'huile de foie de morue.

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :



\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



## CRÈME DE MARRONS

au citron

### INGRÉDIENTS (pour 1 pers.):

100 g de crème de marrons

1/2 c.à café d'huile de foie de morue liquide  
Möller's arôme naturel de citron



### PRÉPARATION :

Dans un petit bol, mélangez 100 g de crème de marrons et une demi-cuillère à café d'huile de foie de morue.

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :



\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour

## SAUCE TOMATE

citronnée

### INGRÉDIENTS (pour 3 pers.):

200 g de sauce tomate

1/2 c.à café d'huile de foie de morue liquide  
Möller's arôme naturel de citron



### PRÉPARATION :

Dans un bol en céramique, faites chauffer 200 g de sauce tomate au micro-ondes. Ajoutez l'huile de foie de morue, une fois que la sauce est tiède.

Quantité d'oméga-3 apportée par l'huile de foie de morue dans la recette, par personne :













\* AR : Apport de référence pour un adulte consommant 2000 kcal/jour



# CONSEILS D'UTILISATION ET BIENFAITS



## Huile de foie de morue Möller's

<b>Pour qui ?</b>	 Enfants de 4 à 10 ans	 Adultes et enfants de plus de 10 ans	
<b>Posologie</b>	½ c. à café	1 c. à café	
<b>Teneur en Oméga-3</b>	<b>575mg</b>	<b>1150mg</b>	
- dont EPA	180mg	360mg	
- dont DHA	270mg	540mg	
<b>Effets bénéfiques des Oméga-3</b>	 Cerveau	 Coeur	 Vision
<b>Dosage en vitamine D</b>	5 µg	10 µg	
<b>% des AR* en vitamine D</b>	100%	200% **	
<b>Effets bénéfiques de la vitamine D</b>	 Os	 Défenses	
<b>Autres effets bénéfiques</b>	 Peau	 Peau	 Anti-oxydant

\*AR: Apport de référence

\*\* En complément alimentaire, la réglementation autorise une teneur jusqu'à 50 µg en vitamine D, soit 1000% des AR.

Dans vos recettes, ne pas dépasser la dose journalière recommandée indiquée sur l'emballage.

Pour bénéficier des bienfaits des oméga-3 EPA/DHA, il est conseillé de ne pas chauffer ou cuire l'huile de foie de morue. Après ouverture, la bouteille d'huile de foie de morue Möller's se conserve 3 mois au réfrigérateur entre 2 et 8°C.

# AU CŒUR DE L'OcéAN



## UN PRODUIT D'UNE GRANDE PURETÉ

Issu des eaux pures et froides arctiques : élaboré à partir de morues polaires des îles de Lofoten et de Vesterålen

## PÊCHE DURABLE ET RESPONSABLE !

- Conservation et exploitation durable des ressources marines
- Empreinte écologique (CO<sub>2</sub>) réduite ou compensée
- Traçabilité garantie

# À Table

## RECETTES SAINES AUX — OMEGA-3 —

### DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DES OMÉGA-3

Préserver notre capital santé est essentiel et cela se passe avant tout dans nos assiettes. Les oméga-3 sont devenus des incontournables pour une alimentation santé. Pourtant, notre alimentation ne nous permet pas toujours de profiter de leurs vertus.

Dans quels aliments les trouver ? Dans quelles proportions faut-il les consommer ? Ce petit guide vous donnera toutes les clés pour bénéficier pleinement de tous les bienfaits des oméga-3.

### DES RECETTES SAINES, RAPIDES ET SAVOUREUSES

Oubliez la cuillère à soupe d'huile de foie de morue de nos grands-mères ! Avec ce guide, découvrez qu'il est simple et agréable d'en consommer chaque jour.

Apéritifs, sauces et vinaigrettes, poissons, soupes, smoothies... Voici un tour d'horizon complet de recettes savoureuses pour faire le plein d'oméga-3.

