

# Les sardines

Petit poisson que l'on retrouve sur le bord de nos côtes, en Méditerranée et en Atlantique. Les premières conserveries s'y sont développées. C'est un poisson de choix, peu cher, nutritionnellement très intéressant de part sa richesse en oméga 3.

## Nutrition / Vertus

Peu chères, elles sont un concentré de macro et micronutriments. Il en est de même pour les maquereaux.

Riche en acides gras polyinsaturés dont les oméga 3: favorisent un meilleur taux de "bon cholestérol" sanguin. Ces effets sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.

Riche en protéines, de bonne qualité, presque 25% de protéines.

Riche en vitamine B12, indispensable pour le bon fonctionnement du système nerveux et du sang.

Riche en vitamine D, indispensable pour la bonne absorption du calcium et dans la minéralisation des os.

Riche en calcium si vous consommez ses arêtes.

## Formes commerciales

- fraîches sur les étales des poissonniers
- en conserves, à l'huile, au citron, au piment...

## Idées recettes

En rillettes  
En salade  
Au barbecue  
Au four



*Restez chez vous, prenez soin de vous.*  
*En cas de besoin le SSU est là pour vous. [ssu@univ-lyon2.fr](mailto:ssu@univ-lyon2.fr)*