

# Le Bowl Métabolique au Saumon : Équilibre et Vitalité après 50 ans

---

## La règle d'or de la composition

- Respectez un équilibre métabolique optimal : 25% de protéines, 25% de glucides complexes et 50% de légumes variés.
- Portion de protéines : 100g à 120g de saumon par repas pour un apport idéal en oméga-3.
- Température de service : base de quinoa tiède associée à des légumes croquants à température ambiante.

## Préparation des ingrédients

- Quinoa : rincez abondamment à l'eau froide avant cuisson pour éliminer la saponine au goût amer.
- Cuisson du quinoa : utilisez 2 volumes d'eau pour 1 volume de grain pendant 10 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le germe se détache.
- Saumon : cuisez en papillote à 180°C pendant 12 à 15 minutes pour préserver les nutriments et la texture.
- Gingembre : pelez le rhizome avec le bord d'une petite cuillère pour minimiser la perte de chair.

## Astuces pour une absorption maximale

- Vinaigrette : râpez le gingembre très finement pour une répartition homogène des saveurs.
- Biodisponibilité : ajoutez une pincée de poivre noir dans votre vinaigrette au curcuma pour maximiser l'absorption de la curcumine.
- Optimisation du fer : incorporez un acide (jus de citron ou vinaigre de riz) dans l'assaisonnement pour favoriser l'absorption du fer non héminique des légumes verts.