Cuisine : poissons d'avril

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 4

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Jacques Bovier

lée à la mélasse de sapin. Un menu saveur à 78 francs (65 francs sans le poisson) est aussi très alléchant. En semaine et à midi, un plat du jour (18 francs) est servi dans la partie bistrot comme au restaurant. Il comprend une entrée, un plat et un dessert. La clientèle de ce buffet de charme vient de la région, mais les vacanciers en route pour les stations proches font aussi étape à Saint-Léonard, idéalement situé entre Sion et Sierre.

Maud Ledoux

Buffet de la Gare
1958 Saint-Léonard
Tél. 027/ 203 22 12

Fermé dimanche soir et lundi toute la journée
Réservation conseillée

Poissons d'avril

Qu'il soit d'avril ou non, le poisson, c'est bon! Il est riche en protéines, en sels minéraux et ses matières grasses spécifiques (les acides Oméga 3), sont bonnes pour notre cœur, en fait prévenant l'apparition des maladies cardio-vasculaires.

Autrefois, pour des raisons religieuses, la consommation de poisson était surtout réservée au repas du vendredi. Et la coutume a perduré à travers les âges, même en pays protestant, d'en mettre ce jour-là aux menus des collectivités et des familles. La consommation ne cesse de croître. Depuis les années 70, le nombre des navires de pêche a plus que doublé et les prises, qui étaient de 72 millions de tonnes en 1980, ont atteint 115 millions en 1996.

La découverte de recettes plus exotiques, de variétés dégustées en vacances, la rapidité des transports (pêché hier, mangé aujourd'hui...), les moyens de conservation par le froid, les conseils nutritionnels, voire même le prix de la viande, ont favorisé la multiplication des rayons poissonnerie riches en variétés toute l'année.

Hélas, les chiffres cités plus haut ont de quoi faire réfléchir. Les mers ne sont pas une richesse inépuisable. La pêche est devenue une immense industrie, pour répondre aux demandes de plus en plus fortes des pays industrialisés. Et pillage il y a! Les premiers cris d'alarme poussés dans les années 60 déjà n'ont pas été entendus. Ce n'est que maintenant que l'on commence à se rendre compte, au niveau mondial et européen, que les mers s'épuisent, que des espèces sont en voie de disparition ou ont déjà disparu. Ainsi, si l'on continue, on ne trouvera bientôt plus de... cabillaud, de hareng (le poisson qui a sauvé durant des siècles l'Europe de la disette), de thon, de sardines et de crustacés. Les usines flottantes vont de plus en plus loin et pêchent de plus en plus profond (d'où l'apparition de variétés très exotiques).

Un espoir

Sachez aussi qu'un tiers des produits pêchés n'est pas destiné à l'homme. Ils sont transformés en engrais, en aliments pour le bétail et la volaille, ou finissent dans les boîtes de Minet ou de Médor.

Un espoir pourtant. L'Union européenne est en train d'élaborer une politique commune de la pêche, suivant toute la filière et impliquant tous les intervenants. Ce sera long et difficile de faire respecter toute une série d'exigences, de la pose des filets à l'assiettes du consommateur. Méthodes de capture, gestion des ressources, établissement de critères précis, étiquetage de provenance par exemple, de dénomination exacte de l'espèce, normes de qualité et prescriptions de sécurité sanitaire.

En attendant, le consommateur doit continuer, bien sûr, à manger du poisson une ou deux fois par semaine, mais en lisant les étiquettes ou en s'informant de la provenance, en achetant du poisson d'ici en saison. Les poissons entiers fournissent moins de déchets (transformés en farine...) que les carrés panés surgelés. En préparant soi-même du poisson frais (qui fait merveille dans la cuisine rapide), en variant les espèces et les recettes. D'excellents petits livres ont récemment paru en Suisse qui, outre les poissons de mer et de rivière, présentent aussi les produits de nos lacs.

Janine Chassot/FRC

Réponse du concours culinaire de février en page 58.