Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 4

Rubrik: Cuisine : poissons d'avril

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.