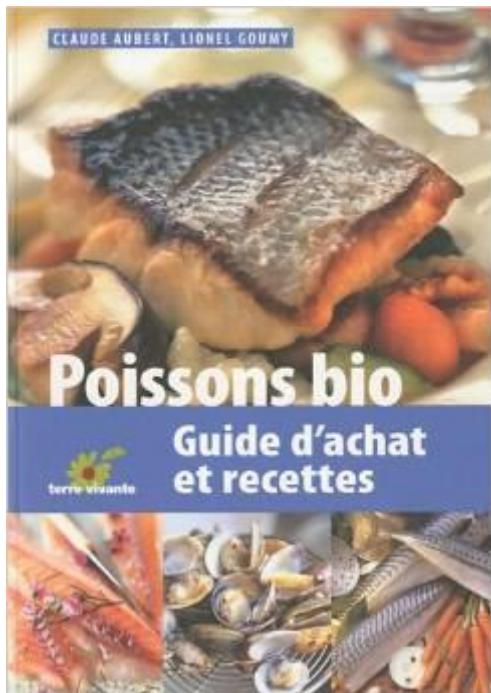


Poissons bio

de Claude Aubert



Biographie de l'auteur

Claude Aubert, ingénieur agronome et pionnier de l'agriculture biologique, est l'auteur de plusieurs ouvrages sur l'alimentation saine et les relations entre santé et environnement. Lionel Goumy, cuisinier bio en quête permanente d'innovations, est passionné par les relations entre cuisine et environnement.

Extrait

Manger du poisson, mais lequel ?

- «Il faut manger du poisson au moins deux fois par semaine.» Telle est la recommandation unanime des nutritionnistes depuis que l'on a découvert l'importance des acides gras oméga 3.
- «Le poisson est très pollué», font remarquer de leur côté de nombreux toxicologues.
- «Du fait de la surpêche, il n'y aura bientôt plus de poisson», ajoutent les écologistes.

Face à ces trois affirmations, que devons-nous faire ? La réponse n'est évidemment pas, pensons-nous, de cesser de manger du poisson, sinon

ce livre n'existerait pas. Car il est possible, en choisissant judicieusement les espèces que l'on va mettre dans son assiette, de profiter des bienfaits du poisson sans s'exposer aux dangers sanitaires ni agraver les problèmes écologiques liés à sa consommation. Fort heureusement, certaines espèces restent en effet peu polluées et non menacées d'extinction. Ce sont elles qui ont été retenues dans ce livre, ainsi que les poissons d'élevage bénéficiant d'une certification bio.

Poisson et santé, d'incontestables bienfaits

Des protéines et des vitamines avec peu de calories et de matières grasses

Bien avant que les acides gras oméga 3 ne propulsent le poisson sur le devant de la scène, ce dernier était considéré comme une de nos meilleures sources de protéines, préférable à la viande car moins gras et dépourvu de «mauvaises graisses». Cet argument reste bien entendu valable bien qu'il doive être nuancé : les poissons les plus gras renferment certes moins de matières grasses que beaucoup de viandes, mais davantage que les viandes maigres. Il reste que dans leur grande majorité les poissons sont maigres et apportent, pour une même quantité et qualité de protéines, beaucoup moins de calories que la viande. Le poisson est également une bonne source de vitamines A, B (dont la B12, précieuse pour ceux qui ne mangent pas de viande) et D, ainsi que de minéraux et notamment d'iode.

Côté négatif, certains poissons sont riches en acide urique, lequel, absorbé en excès, peut favoriser la goutte. C'est toutefois un constituant naturel, présent dans de nombreux aliments, et seule une consommation excessive d'aliments riches en acide urique (principalement viande et poissons gras) pourrait poser problème.