SOS consommateurs : poissons d'avril!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **14 (1984)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

SOS consommateurs

Poissons d'avril!

Poissons d'avril... Non, pas celui qu'un gamin farceur aura peut-être accroché à votre manteau, ou celui, farfelu, que vous lirez dans votre quotidien le 1er de ce mois, mais les vrais poissons qui peuplent mers, lacs et rivières et constituent un aliment très intéressant et souvent méconnu des aînés.

Nous n'avons pas la prétention de faire en une page le tour d'un sujet auquel de nombreux livres sont consacrés, mais juste de vous rappeler que le poisson, ce n'est pas cher et c'est bon!*

Des progrès techniques

Il est loin le temps du poisson qui sentait fort... le poisson. Pas toujours frais, mal conservé à la maison (tout le monde n'avait pas un réfrigérateur...), ce poisson-là a dégoûté à tout jamais bien des gens. Sans compter que beaucoup de troubles attribués à l'ingestion du poisson ont en fait été causés par des produits d'une hygiène douteuse. Heureusement les voyages à l'étranger, l'ouverture de nombreux rayons poissonnerie, l'approvisionnement direct auprès de pêcheurs (au bord de nos lacs) ont démocratisé le poisson. Ce qu'on a mangé ailleurs, on a envie de l'avoir chez soi.

Un produit frais... ou congelé

Qu'il soit l'un ou l'autre le poisson que vous achèterez a bien des chances d'être de bonne qualité. Avions ou camions-frigos, bateaux équipés pour la congélation *dans l'heure qui suit la pêche,* aménagement du magasin, doivent vous protéger. A condition que *chez vous aussi* vous respectiez quelques règles: achetez si possible le jour même de la consommation, *déballez* le paquet ou la barquette de poisson frais, et mettez au frigo à l'emplacement *le plus froid.* Pour le congeler suivez *scrupuleusement* les indications du paquet. Le congelé ne se conserve pas si vous ne disposez pas de compartiment ***.

Je ne vois pas les arêtes... c'est vrai, la reine mère d'Angleterre elle-même s'est étranglée! Si vous avez peur des arêtes (ou si vous ne désirez pas manipuler le poisson), donnez la préférence aux petits plats surgelés tout prêts (on les donne même aux petits enfants...) tels que bâtonnets panés, ou morceaux gratinés. Ou choisissez des filets frais bien *parés* (n'hésitez pas à demander l'aide du poissonnier).

Un aliment sain

Le poisson remplace *avantageusement* la viande, puisqu'il contient la même quantité de protéines (18 à 20 gr pour 100 g.) indispensables à notre corps. La teneur en iode est aussi importante, et surtout le phosphore (plus que la viande). Il est aussi riche en vitamines du groupe B.

En ce qui concerne les graisses, leur teneur est variable, selon qu'il s'agit d'un poisson dit gras ou maigre: le merlan en contient 0,6 gr pour 100 gr, le maquereau 12 gr (comme le bœuf)! La friture, ou la cuisson meunière *enrichissent évidemment beaucoup* cette teneur en matières grasses.

Le poisson se digère très vite (plus que la viande) d'où parfois une sensation de faim.

La cuisson

Il faudrait vraiment éviter les cuissons lourdes et grasses. La meilleure façon est celle qui laisse au poisson — et aux herbes qui peuvent l'accompagner — leur saveur délicate.

La cuisson au four: en papillotes d'alu (herbes + 1 mini-noisette de beurre) ou dans un peu de vin blanc + herbes et échalotes ou en gratin (sauce blanche légère).

Pochés: dans l'eau + herbes aromatiques. Mettre le poisson, quand l'eau frémit, arrêter la cuisson et laisser pocher jusqu'au moment de servir.

A la poêle: faites macérer les filets quelques minutes dans du lait. Farinez légèrement, mettez à cuire *très doucement* dans la poêle, avec très très peu de matière grasse (une poêle *Teflon* convient bien. Vous pouvez en acheter une très petite que vous réserverez à cet usage).

Accompagnement du poisson: riz nature ou pommes de terre nature ou vapeur. Les frites... quelle hérésie! Quant au mélange filets en friture et pommes frites, n'en parlons pas. Le poisson mérite bien mieux! Et votre estomac aussi!

J. Ch.

Prochain article:
«Vous avez gagné!»

*** Remarques:** Si vous voulez en savoir plus, J'achète mieux de mars (no 120) publie un important dossier poisson et un test. Vous pouvez nous le demander.

Los abuelitos
(les «petits grands-parents»)

En Colombie, les personnes âgées pauvres, sans famille, vivent de façon très misérable. Ces personnes appelées «los abuelitos» («petits grands-parents» ont besoin d'être aidées sur le plan alimentaire et médical. Voici deux exemples:

Don Luis et doña Asención, 83 et 84 ans. Elle est aveugle. Sur les trois pierres de l'âtre de leur maisonnette d'argile, don Luis fait les repas avec les quelques aliments qu'il a pu se procurer en mendiant. Leurs enfants sont partis en les abandonnant.

Doña Brijida, le regard triste. Mariée très jeune, elle n'a pas eu d'enfants. Aussi a-t-elle accueilli la petite Helena. Plus tard, Helena mariée eut des enfants, fut abandonnée par son mari et quitta à son tour ses enfants. Agée, veuve, Brijida prend soin de ces cinq petits, sans aucune ressource. Elle mendie.

Les provisions du mois reviennent à 35 francs suisses par personne. Si vous souhaitez aider, veuillez inscrire «Abuelitos» au dos d'un bulletin de versement adressé à «Sentinelles», Lausanne, CCP 10-4497.