Zeitschrift: Générations : aînés

Herausgeber: Société coopérative générations

Band: 37 (2007)

Heft: 6

Artikel: Pour avoir la pêche... Mangez du poisson!

Autor: Probst, Jean-Robert

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826907

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: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PAR JEAN-ROBERT PROBS

bonnes depuis quelques années. Dans le lac de Neuchâtel, les pêcheurs professionnels retirent bon an mal an près de 300 tonnes de poisson. Un chiffre qui passe à 350 tonnes dans le lac Léman. Les corégones (palée, bondelles), représentent la moitié de la pêche dans le lac de Neuchâtel, alors que les perches n'atteignent que 18% de la pêche. A l'inverse, les pêcheurs du Léman sortent deux

d'une concession sur le Léman; sa femme Ginette et leur fils Yannis pêchent dans le lac de Morat. «Lorsque j'étais jeune, je pouvais sortir seule, explique Ginette Christinat. Aujourd'hui, ce n'est plus possible car le métier demande une grande condition phy-

est pénible, surreusement, il v a

Ginette Christinat aime la nature leur fraîcheur.»

Pêcheur depuis 50 ans

Pêcheur à Collonges-Bellerive (GE), Jean Fröhlich a reçu cette année son cinquantième permis de pêcheur professionnel. A 84 ans, il sort tous les jours sur le lac, et livre son poisson à ses fidèles clients. «Oui, la pêche, ça maintient, comme toutes les passions. Car il faut être passionné pour faire ce métier. Les gens qui pêchent pour de l'argent ne le font pas longtemps. Je me souviens d'années particulièrement difficiles où je ne gagnais pas cinq francs de l'heure.» Il y a aussi eu les pêches miraculeuses des années 1970. «On ne les reverra plus!» Pour Jean Fröhlich, tous les poissons sont excellents. «Mais j'avoue tout de même un petit penchant pour les bro-

«La profession est pénible, surtout en hiver, quand il y a du gel au fond du bateau.»

tiers de perches et 10% seulement de féras.

Souvent, les pêcheurs sont initiés par un parent. C'est le cas de Jean-Pierre Manigley, pêcheur à Rolle depuis 1980. «J'ai débuté avec mon grand-père, pendant les vacances. Propriétaire du Café du Marché, il avait lui-même commencé la pêche pour alimenter son établissement en filets de perches.» Jean, le père, a repris l'affaire et transmis le virus à son fils. «J'avais appris électricien, mais le métier ne me passionnait pas. Bien sûr, j'aurais mieux gagné ma vie en pratiquant mon métier, mais sur le lac, je bénéficie d'une liberté qui n'a pas de prix.» S'il vit principalement de la vente des filets de perches, Jean-Pierre Manigley s'est également spécialisé dans la féra fumée et dans la pêche aux brochets. «Ceux qui ont goûté à la chair du brochet ne peuvent plus s'en passer...»

Les femmes aussi

La qualité des eaux du lac de Morat s'est également améliorée depuis quelques années. Après avoir connu l'invasion des algues rouges (le «sang des bourguignons»), puis des algues vertes, les pêcheurs bénéficient d'un terrain assaini. Chez les Christinat, de Guévaux dans le Vully, on travaille en famille. Henri, le père, bénéficie

Elle est l'une des rares pêcheuses professionnelles. «La profession

> tout en hiver, lorsqu'il faut affronter les petits matins glaciaux, quand le gel se forme au fond du bateau. Heu-

les levers et les couchers du soleil en été, qui sont toujours un spectacle grandiose...»

et la liberté que procure son métier. «Il ne faut pas croire que c'est une profession de tout repos. Lorsqu'on revient de la pêche, on connaît aussi des moments de stress, quand il faut lever les filets et conditionner les poissons très rapidement, pour conserver toute

Depuis que l'état de nos lacs s'est amélioré, le poisson fait son grand retour dans nos assiettes. Cela tombe à merveille, puisque tous les nutritionnistes encouragent sa consommation, sachant qu'il n'y a pas que les filets de perches...

la pêche...
Mangez du poisson!

Samuel Arm avec un superbe brochet pêché le matin.

Pour avoir



ans la famille Arm, on est depuis six générations. de son grand-père, avant de la transmettre à son fils et à sa fille. Tous trois sont installés dans un ioveux capharnaüm, à Sauges, au bord du lac de Neuchâtel. Entre le petit port et la cabane du pêcheur, une dizaine de brochets, pesant entre deux et quinze kilos, nagent dans une piscine circulaire. «C'est la pêche de ce matin!» s'exclame Samuel Arm, qui assume également la fonction de président de l'Association romande des pêcheurs professionnels.

pêcheur de père en fils Samuel a hérité la passion

Dans le lac de Thoune, le chiffre passe à 50%. On suppose que cela provient des produits pharmaceutiques déversés dans nos lacs.» Malgré ce problème non résolu, les moissons du lac sont plutôt

Jean-Pierre

les filets à

de Rolle.

Après des années de misère, dues à

la pollution des eaux et à la surpê-

che, Samuel Arm affiche aujour-

d'hui un sourire empreint de séré-

nité. «C'est vrai, dit-il, que nos lacs

sont en meilleure santé. Pourtant,

chez certaines espèces comme la féra, ou palée chez les Neuchâte-

lois, on constate une forme de dé-

générescence qui freine la repro-

duction. Chez nous, 5 à 6% de mâles ont des difficultés à procréer.

Manigley lève

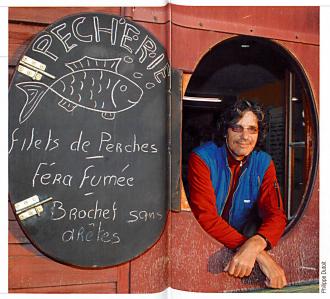
l'aube, au large

Juin 2007 17 16 Juin 2007 GÉNÉRATIONS

Ces perches venues d'ailleurs

Si l'on croit les statistiques, nous consommons entre 5 et 10% de perches issues de nos lacs. Il faut savoir que les poissons pêchés à l'étranger, livrés en vrac et conditionnés dans notre pays obtiennent le label « poisson suisse». Il y a d'ailleurs très peu de différence entre un filet de perche local et un filet étranger bien conditionné. Si ce n'est le prix, bien sûr. Alors que le prix du filet de perche estonien se vend entre Fr. 15.– et Fr. 20.– le kilo, le filet de perche suisse coûte trois fois plus cher. On en trouve même à Fr. 70.– le kilo du côté de Genève. Généralement, le filet de perche étranger se distingue par une peau plus foncée et un goût différent. Surtout si le poisson est arrivé entier, via la chaîne du froid. Les aliments ingurgités par ces poissons lui confèrent une

Pour être certain de la provenance de vos filets de perches, il vaut mieux les acheter directement chez les pêcheurs ou les poissonniers spécialisés. Enfin, le coût élevé de ces filets est motivé par le fait qu'il faut compter 2 à 3 kilos de poisson brut pour obtenir 1 kg de filet.



La traditionnelle cabane du pêcheur, à deux pas du port.

Bon pour le cœur

couleur et un goût plus prononcés.

Diététicienne à l'Espace prévention de Lausanne, Annick Chevalley explique les vertus du poisson. «Les poissons contiennent notamment des acides gras polyinsaturés oméga 3, qui ont une action favorable sur notre système cardiovasculaire. Ces graisses bénéfiques alimentent notre bon cholestérol et fluidifient le sang.» Selon Mme Chevalley, nous ne mangeons pas suffisamment de poisson, «La tradition veut qu'on en consomme le vendredi, mais ie pense que deux repas par semaine seraient plus indiqués.» Naturellement, la manière d'apprêter le poisson joue également un rôle important. «Si vous faites frire des filets de perche à la poêle et que vous les consommez avec une mayonnaise, tous les avantages des oméga 3 seront annulés. Je conseillerais plutôt d'apprêter les poissons en papillotes ou à la vapeur, en évitant les matières grasses.» Sachez encore que l'on trouve des oméga 3 dans les noix, dans les graines de lin et dans les salades à petites feuilles comme le rampon ou la roquette. Idéal pour accompagner

une recette de poisson.

Les véritables prédateurs de nos lacs ne sont ni les phosphates, ni les produits pharmaceutiques, mais plus simplement les brochets, qui avalent sans distinction tous les poissons, y compris leurs petits. Ces brochets, toujours affamés, sont également «cannibales». Placés dans un bassin piscicole sans nourriture, ils se dévorent entre eux. Dans le lac Léman, le nombre d'ombles chevaliers pêchés est passé en cinq ans, de 68 à 17 tonnes. Dans le même temps, les brochets ont proliféré à une vitesse considérable. «C'est pourquoi les pêcheurs ont aujourd'hui l'autorisation d'attraper des brochets durant la période de la fraie», explique Samuel Arm. Afin de «nourrir» nos lacs, un

Afin de «nourrir» nos lacs, un certain nombre d'espèces sont élevées en pisciculture. «En 2006, nous avons relâché 104 millions d'alevins dans le lac de Neuchâtel. D'ici à trois ans, on devrait pouvoir récolter le fruit de cette action. Par traçage, on a constaté que 60% du produit de la pêche du lac de Constance provient d'élevage en pisciculture», précise M. Arm.

Autour de nos lacs, les consommateurs affirment un goût pro-

noncé pour les filets de perches. Pourtant, tous les poissons sont comestibles, y compris ceux que l'on nomme les poissons blancs (vengerons, etc.). «Pour éliminer les arêtes, nous trempons les filets dans du vinaigre ou nous les strions au hachoir, confie M. Arm. Dans les fêtes, les fritures de poisson blanc remplacent avantageusement les aucisses grillées. Quant aux carcasses, elles sont transformées en nourriture pour les truites d'élevage.»

Il y a plusieurs manières d'apprêter le poisson. Il faut éviter de le faire cuire trop longtemps. «On doit le consommer lorsque la chair est encore rosée, afin qu'il conserve son moelleux. Le brochet au four devrait être présenté entier et découpé au fur et à mesure, pour qu'il reste chaud. Ou alors on choisira de le couper en darnes, qui seront enfarinées et mises à frire.» Les truites seront apprêtées au court-bouillon ou en papillotes. Mais si l'on veut conserver toute la saveur du poisson, il faut le rouler dans des herbes et le passer à la braise ou au gril. Quant à la féra ou bondelle fumée, elle sera proposée en apéritif, en remplacement des flûtes ou des éternelles chips.

Lorsqu'on demande à Samuel Arm quel est son poisson préféré, il répond sans hésiter: «La Palée ou féra, bien sûr! C'est un Poisson très goûteux, facile à cuisiner sous toutes ses formes. Son goût en est d'ailleurs amplifié en novembre, à la période de la fraie. Coupé en darnes et grillé, fumé à froid ou servi en rillettes, c'est un délice.»

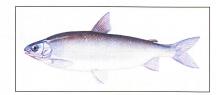
Reste le plus difficile: dénicher du poisson frais. Il existe quelques poissonneries spécialisées, souvent installées au bord des lacs. Certains marchands ambulants sillonnent les campagnes avec leur camion frigo. Mais c'est en vous adressant aux pêcheurs professionnels que vous aurez le plus de chance d'obtenir du poisson frais. La plupart privilégient les restaurateurs, qui sont leurs clients fidèles auprès desquels les filets de perches sont rapidement écoulés. Mais il reste toujours quelques brochets ou des féras proposés à la vente directe.

Poissons de nos lacs

Perche. La reine de nos lacs se consomme en filets à la poêle. Sa teneur en acides gras est très faible.



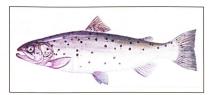
Féra. Appelée également bondelle ou palée, elle s'apprête en filets, en terrine, en mousse ou fumée.



Brochet. Les femelles peuvent atteindre 30 kg. Poisson apprécié pour la finesse de sa chair. Gare aux arêtes!



Truite. Ce salmonidé affectionne les eaux froides et bien oxygénées. A consommer au bleu ou fumée.



Omble chevalier.

Sa chair est appréciée des gastronomes. S'apprête de préférence au court-bouillon.

Silure. Poisson vivant au fond des lacs, pouvant atteindre un mètre. Sa chair est dépourvue d'arêtes.





18 Juin 2007

Générations

Générations

Générations

Juin 2007 19