

Coin cuisine : le poisson dans nos assiettes

Faites du bien à votre santé en mettant plus souvent du poisson dans vos menus !

Mythe ou réalité ? Pourquoi le poisson est-il bon pour la santé ? Il est riche en protéines de bonne qualité, en minéraux, en vitamines (en particulier la vitamine D qui favorise la fixation du calcium sur les os), en phosphore, en potassium et en iode.

Il est bon de consommer du poisson deux fois par semaine, mais peu de personnes le font.

■ Quelques obstacles à contourner :

- Il arrive que la variété et la fraîcheur manquent sur nos marchés et dans nos grandes surfaces.
Rappelez-vous que vous pouvez acheter du poisson surgelé ou en conserves qui garde toutes ses vertus.
Par ailleurs, cela vous évitera les petites corvées de la préparation (ôter les viscères et la peau) ;
- Pour ne pas vous dégoûter du poisson, évitez de le cuire trop longtemps : il devient caoutchouteux et insipide ;
- Et soyez aussi très prudent si vous consommez du poisson cru, il doit être d'une extrême fraîcheur !

■ Quelques trucs pour aimer le poisson :

- Utilisez des épices et aromates selon votre fantaisie.
Le poisson laisse place à votre créativité : la tomate, l'oignon, le fenouil, le citron, le persil, l'aneth, l'estragon, le thym, etc., vous permettent de varier à l'infini les saveurs des poissons les plus simples.
- Testez les différents modes de cuisson :
en papillotes, à la vapeur, au micro-ondes, au grill, à la poêle.
- Pensez à intégrer le poisson dans vos plats favoris :
des miettes de thon, de saumon ou de crabe éparpillées dans vos salades de légumes, des cubes de poisson dans vos pâtes fraîches...





Filet de Lieu à la tomate



Une recette gourmande, facile et rapide, qui peut même se préparer à l'avance.

Épluchez, émincez grossièrement et faites revenir dans un peu de beurre cinq ou six échalotes. Quand elles sont dorées, ajoutez deux boîtes de tomates concassées, un morceau de sucre et laissez cuire une demi-heure pour bien faire réduire la tomate.



Ajoutez un pot de crème fraîche (allégée si vous devez limiter votre apport en graisses) et faites cuire encore 5 minutes.

Au moment du repas, réchauffez la sauce dans une cocotte, ajoutez les morceaux de poisson, couvrez et laissez cuire 5 à 7 minutes selon l'épaisseur des morceaux.



Vous pouvez accompagner ce plat de riz.

Cette sauce est une base que vous pouvez modifier à volonté : il suffit d'y mettre une fois des herbes de Provence, une autre fois du safran, du gingembre ou du curry, du piment si vous aimez ou du paprika. Elle accompagne aussi bien le poulet et toutes les viandes blanches.



Savez-vous que vous pouvez également préparer le riz à l'avance ?

Respectez le temps de cuisson indiqué sur le paquet.

Égouttez-le dans une passoire et rincez à l'eau froide.

Versez-le dans un saladier non métallique avec un couvercle et vous pourrez le réchauffer quelques minutes au four à micro-ondes avant de passer à table.



Régalez-vous !