LA SANTÉ GOURMANDE

LA SANTÉ GOURMANDE

EL 4°V
1903

592822 Dali

JACQUES
MAXIMIN
PAULE
NEYRAT

LA SANTÉ GOURMANDE

LA CUISINE DU BIEN-ÊTRE – SECRETS ET RECETTES

J'Lattès

M - 02-05-1988 - 10890

Des mêmes auteurs

Paule Neyrat

Maigrir en beauté, Hachette (guide santé).

Jacques Maximin

Couleurs, saveurs et parfums de ma cuisine, Robert Laffont.

Conception, direction artistique et réalisation Very Visuel.

Illustrations :
Véronique de Cauwer,
Jim Robins,
Rod Stribley.



© Éditions Jean-Claude Lattès, 1988.

SOMMAIRE

page

Préface 7

1 Les aliments 11

Les viandes, les poissons, les œufs 12
- *les viandes* 13
- *les abats* 18
- *les volailles* 20
- *le gibier* 27
- *les poissons* 28
- *les coquillages et mollusques* 44
- *les crustacés* 48
- *les œufs de poisson* 50
- *les œufs* 52

Les légumes 54
Les légumes et fruits féculents 73
Les fruits 78
Le lait et les produits laitiers 86
- *les différents laits* 87
- *les yaourts* 88
- *les fromages* 90

Les graisses 96
- *la crème* 97
- *le beurre* 97
- *les huiles* 100

Les céréales 102
- *le blé* 103
- *les céréales du petit déjeuner* 105
- *le pain* 106
- *les pâtes* 110
- *le riz* 111

Les aromates, épices et condiments 112
Les boissons 116
- *les boissons sucrées* 117
- *les boissons alcoolisées* 118
- *l'eau* 124
- *le café et le thé* 126

2 Les recettes de Jacques Maximin 129

Le glossaire 130
Les légumes 132
Les poissons 153
Les viandes 189
Les desserts 207
Table des recettes 234
Notes personnelles 238

3 L'équilibre alimentaire 241

Le corps et ses besoins 242
Construire 248
• *les protéines* 249
• *le calcium et le phosphore* 251

Fonctionner 254
• *calories et joules* 255
• *les glucides* 258
• *les lipides* 262
• *les fibres* 266
• *les sels minéraux et les oligo-éléments* ... 268
• *les vitamines* 270
• *l'eau* 274

Les pièges de l'alimentation 276
Les clefs de l'équilibre 280

Index 286



PRÉFACE

Les plaisirs de la table ont toujours été essentiels à notre bonheur de vivre. Manger, mais manger bien, est aussi indispensable à notre existence que respirer ou dormir. Et si le repas est d'abord destiné à assurer notre subsistance, il est aussi l'occasion renouvelée de fêter un événement heureux ou tout simplement de réunir des amis pour, ensemble, partager les plaisirs de la gastronomie. Déguster en commun des mets simples ou délicats, savamment préparés, parfumés et de belle apparence, réjouit les corps autant que les esprits.

Mais la cuisine, en flattant nos sens, a aussi excité notre gourmandise. Au détriment, parfois, de notre santé. « Les gourmands font leur tombe avec leurs dents » disait un vieux proverbe français... Nos ancêtres possédaient une sagesse culinaire que nous avons peu à peu oubliée. La diététique moderne, par d'autres voies, l'a retrouvée, en lui donnant une vigueur nouvelle. C'est pour l'illustrer que nous avons écrit ce livre. Pour montrer qu'aujourd'hui les plaisirs gourmands n'étaient plus incompatibles avec une bonne santé. Mieux, qu'une gastronomie bien pensée était une source incomparable de bien-être et d'équilibre.

La Santé Gourmande est donc à la fois un livre de diététique (au sens originel du terme : organisation du régime alimentaire) et de recettes de cuisine nécessaires à cette organisation.

La longue amitié qui nous lie est le symbole de l'évolution récente de la nutrition. Après avoir été ennemies pendant trop longtemps, diététique et gastronomie ne le sont plus. Et l'on a enfin découvert qu'elles étaient liées, au contraire, et parfaitement complémentaires.

Le temps est passé où le visage d'un cuisinier se fermait dès qu'on prononçait le mot « diététique ». Et aussi celui où une diététicienne ne voyait pas plus loin que la carotte Vichy. Les uns et les autres ont compris qu'ils pouvaient travailler ensemble. Les cuisiniers sont devenus curieux de la chimie des aliments qu'ils cuisinaient et de leur influence sur la santé de ceux qui les consommaient. Les diététiciens les ont aidés dans cette découverte. Et une diététicienne, petite-fille d'un cuisinier qui fut, de longues années, l'adjoint d'Auguste Escoffier, gourmande de surcroît, ne pouvait qu'être génétiquement convaincue que toute alimentation, soumise ou non à un régime strict, se devait d'être gourmande. C'est-à-dire être bonne et procurer du plaisir.

La Santé Gourmande n'est pas un livre de régimes. Les recettes qui s'y trouvent sont conçues pour figurer, non seulement à un repas de fête, mais surtout aux menus de tous les jours. Afin de conserver une bonne santé physique aussi bien que morale. Manger, et surtout bien manger, a toujours procuré un irremplaçable plaisir. La raison d'être d'un cuisinier est d'offrir aux autres ce plaisir aussi indispensable que l'amour. Et de créer, chaque jour, de nouvelles façons de l'apporter. La cuisine est un art qui demande une créativité permanente.

Mais cet art ne doit pas s'exercer au détriment de la santé. Les conditions de vie de cette fin de siècle, dominées par la mécanisation, montrent, par le spectaculaire et triste développement des maladies dites de civilisation, à quel point notre santé dépend de notre alimentation. Les uns après les autres, les excès nocifs ont été dénoncés, nous condamnant à une permanente privation où tout plaisir était exclu.

Faut-il alors, pour être en bonne santé, se priver de tout ce qui est bon ? Faut-il, dès le plus jeune âge, se mettre au régime préventif, calculer ses calories, devenir un obsédé de la diététique ?

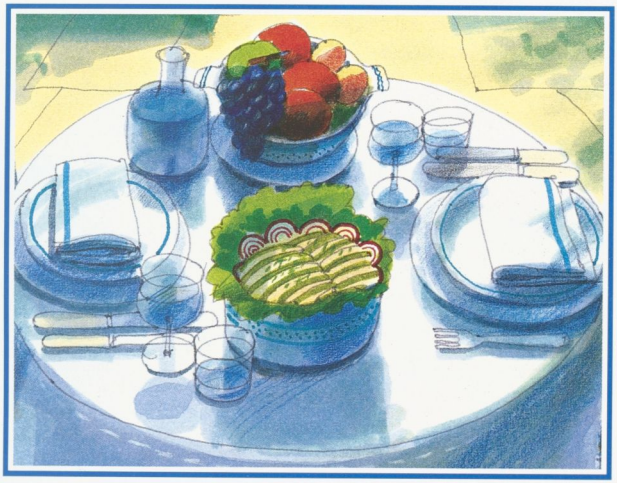
Certainement pas. Les plaisirs de la cuisine et de la gastronomie sont bien trop importants, dans la vie, pour qu'on puisse ainsi les supprimer sans dommage psychologique. Ce serait ajouter un *stress* supplémentaire que de vivre en comptant et en se privant perpétuellement.

En revanche, il faut savoir ce que l'on mange et ce que l'on doit manger, apprendre à équilibrer son alimentation sans pour autant exclure quoi que ce soit définitivement. Même si l'on doit, pour une raison médicale particulière, surveiller plus particulièrement tel ou tel aliment, on peut toujours le faire dans le plaisir en cuisinant intelligemment et avec art. Car le plaisir, la joie de vivre sont essentiels à l'équilibre et la cuisine y contribue largement. La santé repose justement sur cet équilibre. De même que la réussite d'une recette de cuisine repose sur l'équilibre des saveurs.
La gourmandise n'est donc pas l'ennemie de la santé. Au contraire. Elle en est la complice quand elle s'inscrit dans un art culinaire adapté aux besoins de notre époque et à ceux, tout à fait personnels, de chacun d'entre nous.

Les clés du plaisir gastronomique et de l'équilibre alimentaire se trouvent dans ce livre. Nous l'avons voulu le plus attrayant et le plus clair possible, en l'illustrant de produits naturels, déjà savoureux à l'œil. Conçu en trois parties successives – Les Aliments, Les Recettes, L'équilibre Alimentaire –, il vous présentera d'abord les caractéristiques des aliments que vous avez l'habitude de consommer. Vous trouverez ensuite quatre-vingt-neuf recettes spécialement étudiées pour marier diététique et gastronomie. Enfin, une dernière partie vous montrera de quoi est constitué votre organisme et comment le nourrir le plus harmonieusement possible.

C'est avec joie que nous vous invitons maintenant à assister aux noces de la bonne chère et du bien-être.

JACQUES MAXIMIN *PAULE NEYRAT*



1

Dis moi ce que tu manges et je te dirais ce que tu es.

Anthelme Brillat-Savarin,
La psychologie du goût.

Frais, colorés et prometteurs, poissons, viandes et légumes aiguisent votre appétit dès que vous pénétrez dans un marché. Peut-être, en les découvrant, avez-vous déjà un menu en tête ? A moins que vous ne préfériez vous fier à ce qu'ils vous inspirent... Encore faut-il, avant de vous décider, bien les connaître, c'est-à-dire savoir quelles sont leurs qualités alimentaires et diététiques. Il est important, en effet, de connaître ce que chacun d'eux apporte d'indispensable à votre organisme ou quels dangers il lui fait courir, en cas de consommation excessive. Il faut aussi savoir les acheter, jouer de leurs couleurs, de leurs formes et de leurs saveurs pour les cuisiner de la manière la plus appropriée, celle qui les respectera le plus.

D'autres aliments sont tout aussi nécessaires à votre vie et à votre plaisir : les laitages, les fruits, les céréales, etc. Sans oublier les boissons, alcoolisées, sucrées ou non. Dans les pages qui suivent, tout ce qui doit — ou devrait — composer votre alimentation est abondamment décrit, expliqué, illustré. Vous pourrez ainsi découvrir les trésors nutritifs que recèlent chaque poisson, chaque viande ou chaque fruit, afin de mieux tirer parti de votre gourmandise et des choix que vous ferez lors de vos achats.

Savoir ce que l'on mange, c'est savoir ce que l'on est...

LES VIANDES LES POISSONS LES ŒUFS

Le poisson, les œufs et surtout la viande sont, dans votre alimentation quotidienne, la principale source de protéines animales, avec les produits laitiers.

Ce ne fut pas toujours le cas. Jusqu'au siècle dernier, ces produits animaux étaient rares. L'économie, essentiellement agricole, était centrée sur la production des végétaux, beaucoup plus rapide et rentable que celle des animaux, et surtout sur celle des céréales pour assurer la production de l'aliment énergétique de base, le pain. Volailles et œufs, produits de la ferme, étaient saisonniers. Le porc était le seul animal possible à élever et à abattre une ou deux fois par an pour être mis en réserve sous forme de charcuterie. Le poisson était surtout consommé dans les régions de pêche, les précaires conditions de transport d'alors limitant sa distribution. Quant aux viandes de bœuf, de veau, de mouton, elles étaient un aliment cher, exceptionnel, réservé aux classes privilégiées.

Cette situation économique et alimentaire s'est complètement modifiée en Occident depuis le début du siècle. Le niveau de vie s'est élevé peu à peu. Et l'élevage des animaux s'est considérablement développé jusqu'à devenir ce qu'il est aujourd'hui : intensif. Quant aux transports, ils sont devenus si rapides, que l'on trouve du poisson partout. De plus, les moyens de conservation se sont perfectionnés. L'appertisation, la congélation, la surgélation ont achevé de banaliser ces produits animaux si rares encore quelques décennies auparavant.

Si poissons et œufs ne sont encore consommés qu'épisodiquement, la viande — et surtout celle du bœuf — est devenue une habitude quotidienne. Et le symbole aussi de l'aliment qui donne des forces. Comme si, après en avoir été si longtemps privés, les hommes du XX^{e} siècle satisfaisaient un appétit longtemps latent.

Cela n'est pas sans dommage pour la santé. La consommation trop importante de certaines protéines animales va, hélas ! de pair avec celle de lipides saturés dont on sait le rôle néfaste dans la maladie cardio-vasculaire (voir page 278).

Vous verrez, au chapitre « Construire » (page 248), l'importance capitale de ces protéines et des acides aminés indispensables qu'elles contiennent pour la construction, l'entretien et la bonne tenue de tous les tissus de votre corps.

C'est pourquoi il faut apprendre à choisir parmi ces produits animaux et à les cuisiner sainement d'autant plus que, s'ils ne sont plus rares, ils restent tout de même chers.

Les viandes

Qualité et catégories



Tous les animaux, quels qu'ils soient, sont abattus dans des abattoirs agréés où ils subissent une inspection sanitaire. Les carcasses sont estampillées. Ce tampon que vous voyez parfois quand votre boucher découpe devant vous un morceau témoigne du bon état sanitaire de la viande que vous achetez.

Toutefois cela n'a aucun rapport avec sa qualité. Bien que saine, une viande peut être dure, insipide, trop grasse.

Toutes les viandes, pour être tendres et sapides, doivent être « maturées » pendant 5 à 7 jours dans une chambre froide. Une viande trop fraîche est dure et manque de saveur. Mais la maturation n'est pas le seul élément en jeu. La qualité de l'animal et la catégorie du morceau ont une grande importance. Et l'on confond souvent les deux. La qualité est la même pour la totalité d'un animal. La catégorie dépend de l'emplacement anatomique des morceaux. Ces mentions, qualité et catégorie, sont affichées chez les bouchers et inscrites sur les étiquettes des viandes pré-emballées. Il est donc important de savoir à quoi elles correspondent.

Les qualités

Plusieurs facteurs entrent dans la détermination de la qualité d'une viande.

La tendreté dépend de l'importance du tissu conjonctif et de la longueur des fibres musculaires.

La succulence, le moelleux dépendent de ce que l'on appelle le « persillé » ou le « marbré », c'est-à-dire la graisse interstitielle qui est visible entre les fibres musculaires.

La sapidité, le goût de la viande en dépendent également. Mais là jouent aussi la race de l'animal, son sexe, la nourriture qu'il a reçue, les conditions dans lesquelles il a été élevé et abattu. Les animaux d'élevage intensif, nourris de farines, immobiles pendant des semaines, donnent évidemment une viande de bien moins bonne qualité que ceux qui sont élevés naturellement.

Ces différents éléments confèrent ainsi à la viande le label de première, deuxième ou troisième qualité.

Comment reconnaître la qualité d'une viande ? Le grain d'une viande de première qualité est fin, serré, la coupe est lisse. La chair est compacte, bien ferme, alors qu'elle est flasque dans une viande de deuxième ou de troisième qualité.

La couleur doit être franche. Bœuf, mouton, cheval de première qualité possèdent une chair rouge vif, une graisse bien blanche. Si la chair est rouge foncé ou rouge pâle, si la graisse est jaunâtre, il s'agit d'une qualité inférieure. Le porc doit être d'un rose bien vif, et le veau de lait est blanc.

Les bœufs, les porcs et les veaux d'élevage intensif ont une viande beaucoup plus aqueuse avec des fibres musculaires courtes et fines. Si la valeur nutritionnelle est la même que celle des animaux d'élevage traditionnel, la qualité gustative est inférieure, même quand ils sont de première qualité. Les viandes d'animaux d'élevage traditionnel sont plus chères et on ne les trouve que chez les bons bouchers. On a tout intérêt à réduire sa consommation de viande et à acheter peut-être plus cher mais moins souvent, ou en moins grandes quantités.

Composition nutritionnelle

Toutes les viandes contiennent :

de l'eau : 65 à 70 %
des protéines : 15 à 25 %
pratiquement pas de glucides : 0,5 %
des lipides : 5 à 30 %

Cette importante variation de la teneur en graisses modifie considérablement l'apport énergétique qui varie pour 100 g de 460 kJ (110 Calories) à 1 210 kJ (290 Calories) et même plus !

Toutes les viandes contiennent également des sels minéraux, notamment :

du phosphore : 200 mg pour 100 g
du potassium : 300 mg pour 100 g
du fer : 3 mg pour 100 g
du cuivre : 0,10 à 0,60 mg.

Elles sont pauvres en calcium et en magnésium.

Enfin, elles renferment des vitamines du groupe B :

B1 : 0,20 mg (1 mg dans le porc)
B2 : 0,20 mg
B3 : 4,50 mg
B6 : 0,40 mg
B12 : 2 à 3 micro-grammes (20 à 60 dans le foie)

Les viandes sont complètement dépourvues de vitamine C.

Les catégories

La catégorie d'une viande n'a rien à voir avec sa qualité. Elle est déterminée par l'emplacement anatomique des morceaux.

Tous ceux du quartier arrière d'un animal et certains du quartier avant sont de première catégorie. Ils sont pauvres en tissu conjonctif. Les muscles sont bien disposés et ont peu travaillé quand l'animal était vivant. Ils sont donc plus tendres, et ils conviennent ainsi aux cuissons courtes : grillades et rôtis.

Les muscles du quartier avant et du poitrail constituent les morceaux de deuxième et troisième catégorie. Riches en tissu conjonctif, plus durs, ils exigent des cuissons longues : ragoûts, braisés, pot-au-feu. Ils servent aussi à la viande hachée.

Pour bien choisir une viande, il faut connaître les différents morceaux et la catégorie à laquelle ils appartiennent, d'autant plus qu'ils varient selon les races d'animaux et que certains, anatomiquement voisins et de noms semblables appartiennent à des catégories différentes.

Le bœuf

Première catégorie

L'aloyau correspond au dos du quartier arrière et comprend : le filet, le faux-filet et le rumsteck.
L'aiguillette, située sur la face antérieure de la cuisse, se rattache à l'aloyau.
Le globe est la cuisse de l'animal. Il comprend la tranche grasse, le tende de tranche, le gîte à la noix.
Le train de côtes correspond au dos du quartier avant. Il comprend les entrecôtes et les basses côtes.
Le paleron correspond à l'épaule. S'y trouvent la macreuse, le jumeau à bifteck et la pièce parée.
Les bavettes se trouvent sur les flancs. Il y a la bavette d'aloyau, la hampe, l'onglet.

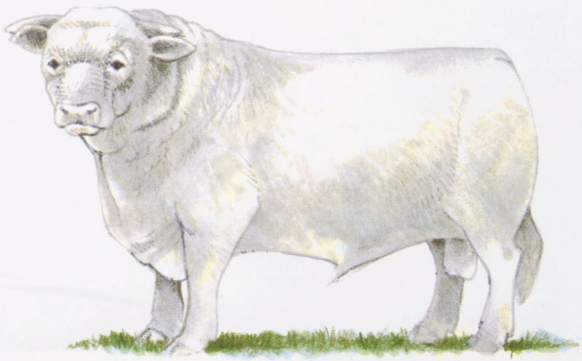
Deuxième catégorie

Dans l'épaule : la griffe, le derrière de paleron, la macreuse à pot-au-feu, le dessous de macreuse, le jumeau à pot-au-feu, le gîte de devant, la crosse de devant.

Sur les flancs : le plat de côtes, le dessus de côtes, la poitrine, le flanchet, la bavette à pot-au-feu.

Mais il y a une centaine de morceaux différents dans un bœuf ! Et, selon les régions, ils ne portent pas tous le même nom. La coupe et certaines des appellations sont différentes selon que l'on se trouve à Paris, à Lyon, à Toulouse, à Marseille, à Bordeaux ou à Lille.

Voici les synonymes régionaux des morceaux parisiens :
Aiguillette : pendant de filet, pointe de bifteck, carotte.
Bavette d'aloyau : primpied, derrière de penon, épais flanchet.
Faux-filet : jointe, contre-filet.
Flanchet : prin, hampe, peau d'ampe, faudil, meille, palanque, mince flanchet.
Gîte à la noix : veine, rond de veine, anguille de cuisse, nœud du roi.
Hampe : manteau, galinette, osseline, entre-chair.
Jumeau à bifteck : pendant de filet, filet d'épaule, anguille de crapin.
Jumeau à pot-au-feu : cloquette, anguille d'épaule, jumeau d'épaule.
Macreuse : rose d'épaule, maigre d'épaule.
Onglet : bifteck de manteau, cuny, nombre de cœur.
Paleron : épalard, plat d'épaule, caprain, épaule.
Petite poitrine : mince de poitrine, petit bout de poitrine, mince croisure.
Plat de côtes : clinquette, aiguillette ferrée, raccourçures.
Rumsteck : couard, aloyau, cœur de filet, tranche large, bifteck dans le couchant, gros d'aloyau.
Tende de tranche : lèche veine, écuelle, pièce noire, noix, dessus de cuisse, levée.
Tranche grasse : noix ronde, rose, pièce ronde, mollet, ouverture, gros de flanchet.

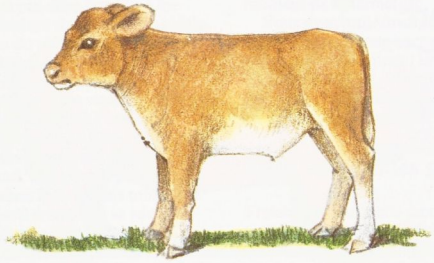


Valeur nutritionnelle du bœuf

Elle est très variable selon la teneur en lipides, de 5 à 30 % selon l'animal et le morceau.

Plus elle est persillée, plus elle est riche en graisses.

Les morceaux plus maigres, comme la tranche, n'apportent que 8 à 10 % de lipides.



Valeur nutritionnelle du veau

Le veau est une des viandes les moins grasses qui soit : 10 % de lipides en moyenne. La noix est le morceau le plus maigre puisqu'elle contient 4 à 5 % de lipides. En revanche, le veau est plus riche en fer que les autres viandes : 3 mg pour 100 g.

On a tout intérêt à consommer du veau plutôt qu'une autre viande, mais à condition qu'il ne vienne pas d'un élevage intensif. Ces bêtes sont nourries artificiellement, médicamentées le plus souvent. Leur viande est très aqueuse, se dessèche vite à la cuisson et peut contenir des résidus d'antibiotiques ou même d'hormones.

Le veau

Première catégorie

La longe correspond au dos arrière. Dans *le cuisseau* se trouvent la noix, la noix pâtissière et la sous-noix, la culotte et le quasi.
Le carré comprend les côtes premières, les côtes secondes et les côtes découvertes.

Deuxième et troisième catégorie

L'épaule
Le haut de côtes
La poitrine
Le tendron
Le collet
Le jarret

Le mouton et l'agneau

Première catégorie

La selle
Les côtes premières
Les côtes secondes
Les côtes découvertes
L'épaule
Le gigot

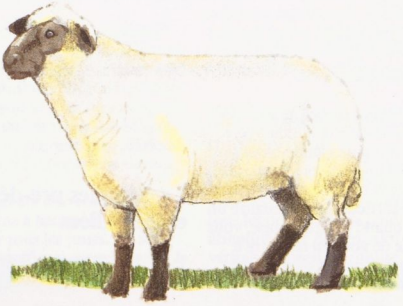
Deuxième et troisième catégorie

Le haut de côtelette
La poitrine
Le collier

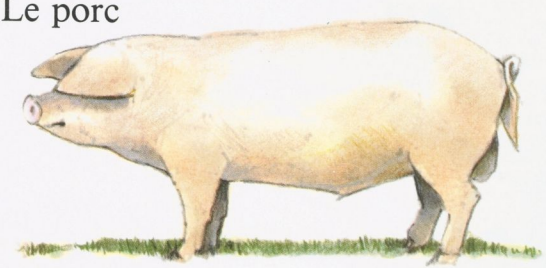
Valeur nutritionnelle du mouton et de l'agneau

C'est une viande très riche en lipides :
17 % à 30 % dans les côtelettes,
25 à 30 % dans l'épaule,
18 % dans le gigot.

Toutefois cette graisse peut en partie s'éliminer et rester dans l'assiette.



Le porc



Première catégorie

Le jambon
Le carré de côtelettes
Le milieu de filet
La pointe de filet

Deuxième et troisième catégorie

L'échine
La palette
Les côtes
La poitrine

Valeur nutritionnelle du porc

Animal gras par excellence, le porc donne une viande contenant 30 % de lipides en moyenne. Mais ce chiffre varie selon les animaux et les morceaux. Il y a par exemple des morceaux maigres comme le filet (5 à 10 % de lipides), certains jambons et le cœur des côtelettes.

L'intérêt du porc est qu'il est riche en vitamines du groupe B :

Vitamine B1	1 mg pour 100 g
Vitamine B2	0,2 mg pour 100 g
Vitamine B6	0,5 mg pour 100 g

C'est sans doute une bonne chose de consommer du porc une fois par semaine au moins. Mais il est important de le dégraisser avec soin.

Le cheval

Ceux qui les aiment et les montent répugnent à les manger. La viande de cheval ne fait pas partie du patrimoine gastronomique.

Néanmoins, il faut savoir que c'est une viande particulièrement pauvre en lipides : 2 % seulement. Elle peut être utile si l'on est obligé de suivre un régime hypocalorique, pour perdre du poids.

Le cheval est vendu uniquement dans des boucheries spécialisées, et jamais en grande surface. Sa viande est assez fragile car elle contient un peu de glycogène (glucide) et elle s'altère assez facilement.

Les modes de cuisson sont les mêmes que pour le bœuf.

Cette viande ne doit jamais être mangée crue.



Comment choisir la viande

Parce qu'il vaut mieux, pour votre santé, bien choisir et limiter votre consommation de viande, vous devez avoir une idée précise de la viande que vous allez acheter. Mais il est bien difficile de reconnaître un morceau quand il est découpé, vous êtes obligé de vous en remettre à votre boucher qui ne choisira pas forcément un morceau maigre.

Vous serez toujours mieux servi si, au lieu de demander un bifteck bien tendre, vous précisez par exemple 100 g de tende de tranche. Ou, plutôt qu'un kilo de pot-au-feu, 500 g de macreuse et 500 g de plat de côtes, par exemple.

Les viandes pré-découpées et emballées

Dans la majorité des grandes surfaces, toutes les viandes sauf le cheval existent en barquettes recouvertes d'une pellicule transparente, stockées dans des présentoirs réfrigérés.

Elles offrent, en principe, toutes les garanties d'hygiène car elles sont découpées et emballées dans des ateliers très strictement surveillés, soumis aux contrôles des services vétérinaires.

Ces barquettes portent des étiquettes sur lesquelles doivent obligatoirement être indiqués : La nature du morceau, sa catégorie

et sa qualité.
Le poids exact.
Le prix au kilo et celui du morceau.
La date de conditionnement.
La date limite de vente.

Il faut bien vérifier ces deux dates. Et ne jamais acheter une viande dont la date limite est dépassée ne serait-ce que de 24 heures. Ces viandes exsudent du plasma, du sang, de l'eau de constitution qui forment un remarquable bouillon de culture.

Il faut tout de suite débarrasser ces viandes de leur barquette et du plastique qui les protège et les réemballer dans du papier aluminium pour les conserver au réfrigérateur même quelques heures. Sinon, elles prennent rapidement un goût désagréable sans pour autant être avariées.

Les viandes congelées ou surgelées

Pour préserver la qualité d'une viande surgelée ou congelée, il faut observer certains principes :

- regarder la date de congélation indiquée. Plus elle est récente, meilleure sera la viande. En principe, le délai maximum de conservation à -18° est de 18 mois pour les viandes en morceaux (9 mois pour les viandes hachées). En pratique, le goût s'altère au fur et à mesure de la conservation car les lipides rancissent.
- transporter ces viandes dans un sac isotherme pour qu'elles ne se décongèlent pas. Il ne faut jamais recongeler un morceau décongelé. La surgélation, même à – 30°, ne détruit pas les bactéries, elle les endort. Elles n'en sont que plus actives au réveil. Si vous voulez conserver la viande un certain temps, il faut très vite la ranger dans votre congélateur. Sans oublier que plus un morceau est petit, plus vite il se décongèle.
- décongeler en plaçant le morceau débarrassé de son emballage sur une claie (une passoire fait l'affaire ou mieux encore une grille à pâtisserie) afin qu'il ne macère pas dans son jus. Une température de 10 à 12° est idéale. Le bas du réfrigérateur convient parfaitement.
- prendre son temps pour décongeler. Une viande mal ou trop vite décongelée (à l'eau chaude, par exemple...) perd 20 % de son poids. Les sucs se sauvent vite, entraînant avec eux une grande partie des vitamines B et des sels minéraux. Elle perd de plus de sa saveur et devient très sèche à la cuisson. Le meilleur des morceaux de filet cuit congelé à la poêle et à feu vif devient complètement infâme.
- ne pas oublier qu'une viande surgelée et décongelée cuit deux fois plus vite qu'une viande fraîche.

La décongélation au four à micro-ondes

Le meilleur moyen maintenant pour employer facilement les aliments surgelés est de les décongeler au micro-ondes. Mais il faut bien faire attention aux temps.

La viande hachée

Le hachage de la viande exige des précautions d'hygiène très strictes. Il multiplie la surface de contact des bactéries inévitablement présentes et celles-ci se développent ensuite très rapidement.

Chez le boucher

N'acceptez jamais de viande déjà hachée. Exigez qu'elle le soit devant vous. N'en achetez jamais chez un boucher dont la boutique est d'une propreté douteuse. N'acceptez pas non plus que l'on vous hache un morceau traînant sur l'étal. Il doit sortir de la chambre froide devant vous.

Les bouchers doivent nettoyer leur machine à hacher la viande et la désinfecter tous les jours. Le seul moyen de vérifier si votre boucher le fait, c'est de venir un soir, au moment de la fermeture.

Vous avez toujours intérêt à acheter de la viande hachée le matin de bonne heure, quand la machine a encore peu servi. Ensuite, il faut très vite la mettre au réfrigérateur et ne jamais la garder plus de 12 heures.

Dans les grandes surfaces

Fraîche, en barquette recouverte de pellicule plastique, elle doit être dans un présentoir à la température de 3° maximum. Par sécurité, mieux vaut n'acheter que celle qui a été conditionnée le jour même, bien que le délai de vente soit de 48 heures.

Il y a 4 catégories : à 5 % de matières grasses, à 10 %, à 15 % et à 20 %. Même si elle est un peu plus chère, il est préférable d'acheter celle à 5 % de matières grasses.

Comme les viandes surgelées, n'achetez ces barquettes qu'au dernier moment, juste avant de vous présenter aux caisses. Mais surtout consommez la viande impérativement le jour même.

Quand elle est surgelée, elle offre de meilleures garanties bactériologiques. A condition de ne pas la décongeler stupidement, et de ne pas la faire attendre, mieux vaut la faire cuire, à feu doux, en l'état. Les catégories sont les mêmes que dans la viande hachée fraîche.

Chez vous

Si vous hachez votre viande vous-même, n'oubliez pas de bien nettoyer votre hachoir ou votre mixer. Une désinfection dans une eau javellisée n'est pas inutile.

Les risques de la viande hachée crue

Une façon facile de consommer du bœuf est de le hacher, ce qui résout tous les problèmes de tendreté. Mais attention, elle devient alors un véritable milieu de culture. Il faut la manger dans les heures qui suivent.

Les abats

On place sous ce terme toutes les parties comestibles des animaux qui ne sont pas de la viande. Ils ont tous des caractéristiques nutritionnelles différentes.

Le ris de veau et d'agneau

C'est une glande, le thymus, qui se trouve chez les jeunes animaux et qui disparaît ensuite. Très riche en acide urique, il a les mêmes inconvénients que les rognons. Il a à peu près la même valeur nutritionnelle que le foie, mais il est plus pauvre en fer (seulement 1,5 mg).

Les pieds

Ceux de porc, de veau, de mouton sont vendus chez les charcutiers, ébouillantés et prêts à la cuisson.

Ils sont riches en collagène, en cartilage, en protéines (17 %) et en lipides (30 %). On peut facilement les dégraisser et ainsi les alléger.

La cervelle

Cet abat jouit d'une renommée injustifiée, en tout cas sur le plan nutritionnel.

Les rognons

Ce sont les reins. Là encore ceux de veau sont les meilleurs. Ils ont à peu près la même valeur nutritionnelle que le foie, mais de plus ils sont riches en acide urique. Ils sont donc à exclure de l'alimentation de ceux qui souffrent de la goutte, car ils peuvent déclencher une crise.





Valeur nutritionnelle de la cervelle

Protéines	10 %
Lipides	10 %
Glucides	0 %
Fer	3,5 mg
Vitamine B1	0,25
Vitamine B2	0,25
Cholestérol	1 200 mg

Moitié moins riche en protéines que la viande, mais six fois plus riche en cholestérol. On a grand tort d'en donner aux jeunes enfants car c'est leur apporter une inutile charge en cholestérol. Surtout quand, après l'avoir cuite à l'eau, on la fait revenir dans du beurre.

La cervelle au beurre noir, c'est-à-dire brûlé, est un véritable poison pour l'organisme, à tout âge.

Les tripes

Les tripes sont faites avec l'estomac des ruminants (bœuf, veau, mouton) coupé en carrés, longuement nettoyés, et cuits. C'est un morceau très maigre. Il s'agit de les accommoder sans y rajouter trop de graisses.

La tête

On consomme celle de veau ou de porc, telle quelle ou transformée en museau, fromage de tête, hure.

La tête n'est pas très riche en graisse (10 %) et elle contient 25 % de protéines. Elle est relativement légère.

Le foie

Le foie a à peu près la même valeur nutritionnelle quel que soit l'animal dont il provient. Mais le goût, les saveurs, la texture sont différents. Le foie de veau est de loin le meilleur. Mais il faut être absolument certain, si l'on en consomme régulièrement — ce que l'on devrait faire — qu'il ne vient pas d'un veau d'élevage intensif. Le foie des animaux, tout comme le nôtre, est une véritable usine de détoxication et d'épuration. Tout le sang y passe et le rôle du foie est de le purifier. Beaucoup de résidus y subsistent donc, notamment ceux de pesticides, d'hormones et d'antibiotiques. Le même raisonnement est à appliquer pour le foie des autres animaux d'élevage intensif.



Valeur nutritionnelle du foie

Protéines	20 %
Lipides	5 %
Glucides	0 à 3 %
Fer	5 mg (dans le veau) à 12 mg (dans le bœuf et l'agneau)
Vitamine A	5 mg (dans le veau) à 10 mg (dans le bœuf)
Vitamine B1	0,35 mg
Vitamine B6	0,30 mg (dans l'agneau) à 2 mg (dans le veau)
Vitamine B2	3 mg
Cholestérol	300 mg

L'apport positif du foie est sa richesse en fer, en vitamine A et en vitamine du groupe B, surtout en B6 dont nous manquons souvent. Son côté négatif est sa richesse en cholestérol et les résidus qu'il peut contenir.

Néanmoins, pour assurer un bon équilibre vitaminique et minéral, il faut manger au moins 100 g de foie chaque semaine. Il suffit, pour compenser sa richesse en cholestérol, de ne pas consommer ce jour-là d'autres produits animaux, si ce n'est du poisson. Et d'acheter du foie d'un animal d'élevage traditionnel.

Les volailles

Le temps est passé de la poule au pot du dimanche. Le poulet est devenu, grâce à l'élevage industriel, un aliment horriblement banal. Dans les années 60, on en consommait en moyenne 8 kg par an et par habitant. Aujourd'hui, la consommation est de l'ordre d'une vingtaine de kilos.

Poule, poulet, pintade, canard, oie, dinde sont pour la plupart élevés industriellement. De la qualité de l'élevage, de l'alimentation, de l'abattage, dépend la qualité de la viande. Le mieux est bien entendu, si on le peut, d'acheter des animaux fermiers, élevés artisanalement, plus chers mais de bien meilleur goût.

La plupart des volailles sont plus maigres que les viandes. Mais la composition nutritionnelle varie d'une race à l'autre.

Le poulet

Le poulet « courant » provient en grande majorité d'élevages intensifs. Même ceux dits « fermiers ». Il y a tant d'appellations, de labels et de qualificatifs qu'il est difficile de s'y reconnaître. Il faut aussi distinguer les différentes présentations, que ce soit en barquette sous pellicule plastique ou tel quel.

Un poulet effilé est celui à qui on a retiré seulement les intestins. Restent le cœur, le foie et le gésier qui doivent être retirés avant la cuisson, de même que la tête et les pattes.

Un poulet éviscéré n'a plus aucun abat. Mais il lui reste tête et pattes.

Un poulet prêt à cuire, comme son nom l'indique, n'a plus rien.

Les appellations

Poussin ou coquelet : poulet de 4 semaines, pesant moins de 500 g, plumé et effilé.
Poulet : poulet de 45 jours minimum à 12 semaines ou même un peu plus. Poids : 800 g minimum sur pied à 1,200 kg. Vendu effilé ou éviscéré ou prêt à cuire.
Coq à rôtir : poulet de plus de 12 semaines, pesant de 1,600 kg à 2 kg, plumé et effilé. Ce sont les mâles des souches destinées à la ponte des œufs qui sont élevés pour la consommation.

Les labels

Label rouge : poulet de 12 semaines minimum, élevé dans de petites batteries ne dépassant pas 6 000 bêtes.
Label rouge fermier : poulet de plus de 12 semaines, élevé dans des batteries encore plus petites de 4 000 bêtes au maximum. Il a de plus passé quelques jours dehors, dans une très relative liberté, avant son abattage.

Les poulets sans label proviennent de batteries de 20 000 à 30 000 bêtes. Ils peuvent être bons, selon la nourriture qu'ils ont reçue. Le label offre néanmoins une garantie de meilleure qualité de la chair.
Les appellations « extra », « de ferme », « de grain » sont de pure fantaisie.

Pour choisir un bon poulet, il est préférable de prendre un coq à rôtir dont la chair est plus savoureuse, plus ferme. Ou encore un Label rouge fermier.

Mais, si l'on n'a pas ce choix, on reconnaît un bon poulet à la largeur de sa poitrine, la rondeur de ses pilons, la finesse de sa peau. Il doit peser 1 kg au minimum. Plus les poulets sont jeunes, plus leur chair est fade, riche en eau, plus ils fondent à la cuisson.

Préparation

Tous, même ceux prêts à cuire, doivent être flambés. Comme ils sont plumés automatiquement, il reste toujours de petits morceaux de plume dans la peau. Le flambage permet de mieux les enlever.

Avec les poulets effilés, prenez garde de ne pas crever la poche de fiel qui reste attachée au foie dont le goût, très amer, gâcherait une grande partie de la chair.

Il faut couper les pattes dans leur partie inférieure, à deux ou trois centimètres en dessous de l'articulation. Cela pour éviter que la chair ne se rétracte à la cuisson. Une autre précaution consiste à sectionner les tendons de la cuisse.

Si vous achetez un poulet en barquette et sous pellicule plastique, il faut vérifier la date limite de vente et celle de l'abattage. Et, comme pour la viande, le débarrasser le plus vite possible de son emballage.

La volaille de Bresse

Les poulets de Bresse sont les seuls à avoir une appellation d'origine. Ils portent une marque métallique, accrochée à leur peau, indiquant leur race et leur origine.

Élevés selon les méthodes traditionnelles, ils sont d'une qualité incomparable, toujours bien supérieure au poulet de batterie même de la meilleure qualité.

Valeur nutritionnelle du poulet

Eau	68 %
Protéines	21 %
Lipides	5 à 10 %
Glucides	0 %
625 kJ (150 Calories)	

Sels minéraux et vitamines sont à peu près les mêmes que dans les viandes.

La teneur en lipides dépend beaucoup de l'âge du poulet. Plus il est jeune, moins il est gras. Mais elle dépend aussi des morceaux. L'aile en est presque complètement dépourvue.



La poule

Les poules sont abattues à l'âge de 18 mois à 2 ans, à la fin de leur carrière de pondeuses.

Elles pèsent 2 à 3 kg, plumées et effilées.

Elles exigent une cuisson beaucoup plus longue que celle du poulet.

Valeur nutritionnelle de la poule

Eau	55 %
Protéines	18 %
Lipides	25 %
Glucides	0 %

1 255 kJ (300 Calories)

La poule est à éviter soigneusement dans tous les régimes hypocaloriques, bien sûr. De plus, comme elle est riche en cholestérol (100 mg pour 100 g), mieux vaut en manger rarement.

La dinde et le dindonneau

Il y a encore une vingtaine d'années, la dinde était le symbole du plat de Noël. L'élevage intensif a bouleversé cette tradition. Maintenant, on mange de la dinde ou du dindonneau toute l'année. Néanmoins, il existe des productions différentes. Des races particulières ont été mises au point pour l'élevage industriel. Mieux vaut savoir choisir entre la dinde fermière et celle d'élevage.

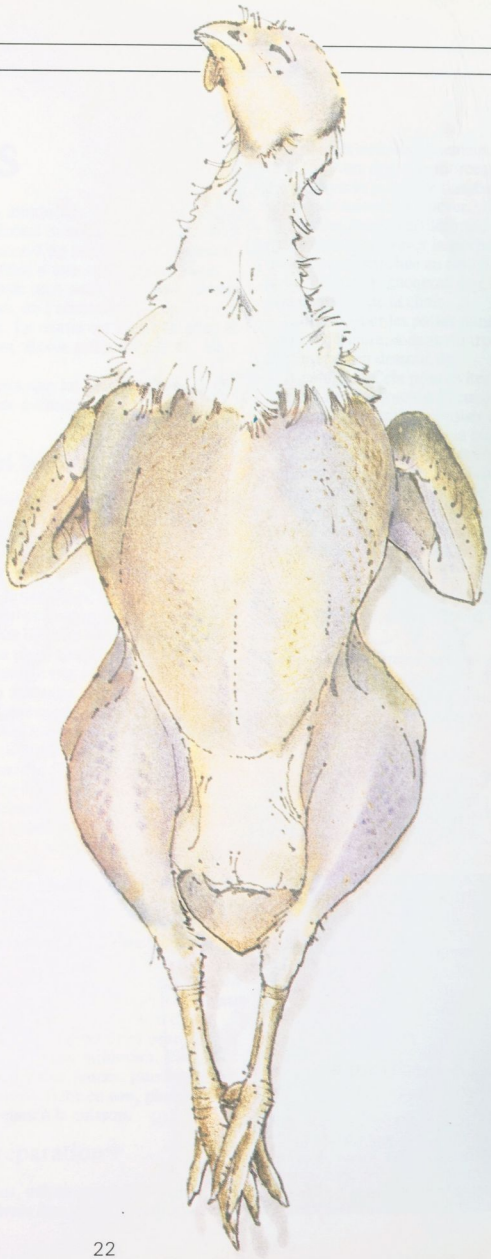
La dinde fermière est élevée dans des petites exploitations, de façon artisanale. Elle est abattue surtout au moment des fêtes de fin d'année. On a alors le choix entre les dindonneaux de 4 à 6 mois qui pèsent de 2 à 3,5 kg, les dindes d'un poids de 3 à 4,5 kg et qui ont de 6 à 8 mois et enfin, les plus gros et les plus âgés, les dindons dont le poids peut atteindre 7,500 kg.

L'appellation dépend donc de l'âge et du poids et non du sexe. Or celui-ci intervient dans la qualité. Les femelles bénéficient d'une chair plus tendre que les mâles. Elles sont donc recommandées. Pour être sûr de bien acheter une dinde fermière, observez sa peau qui doit présenter l'aspect de la « chair de poule », puis la poitrine, large et fière. Plus son gésier est gros, plus cela atteste que la bête a été nourrie pendant longtemps avec du grain et non des farines. Enfin, les écailles des pattes d'une bête jeune sont brillantes et lisses.

La dinde et le dindonneau d'élevage se trouvent toute l'année, chez les bouchers et dans les grandes surfaces, prédécoupés, en rôtis ou en escalopes.

Il y a trois sortes de rôtis :
- le rôti de blanc, constitué des muscles de la poitrine,
- le roulé de rouge, constitué des muscles des cuisses et des ailes,
- le rôti intégral qui associe les deux.

Les escalopes sont des morceaux venant des différents muscles de la bête, cuisse, poitrine, dos.



Le blanc est plus cher que le rouge mais n'a pas forcément meilleur goût. La valeur nutritionnelle en est la même.

Valeur nutritionnelle de la dinde

Eau	75 %
Protéines	22 %
Lipides	2 %
Glucides	0 %
Fer	2,5 mg pour 100 g
Vitamine B1	0,10 mg pour 100 g
Vitamine B2	0,20 mg pour 100 g
Vitamine PP	8 mg pour 100 g
Vitamine B5	3 mg pour 100 g

Cette viande est pauvre en lipides, mais assez riche en cholestérol : 95 mg pour 100 g.

Elle peut remplacer le porc, bien plus gras, et le veau de batterie, bien plus cher et qui fond à la cuisson.

La pintade

Les pintades viennent de petits élevages. Leur chair est beaucoup plus ferme et savoureuse que celle du poulet. Ces volailles volent, et par conséquent les muscles des ailes sont plus développés et plus durs.

La chair de la pintade est assez sombre car elle n'est pas saignée à l'abattage.

Une pintade doit toujours être cuite avec beaucoup de précautions, doucement car sa chair se dessèche facilement. Si on la rôtit, il faut l'envelopper, dès qu'elle est dorée, de papier d'aluminium, plutôt que d'une barde qui apporte de la graisse.



Valeur nutritionnelle de la pintade

Eau	69 %
Protéines	23 %
Lipides	6,5 %
Glucides	0 %

Le canard

Il y a canard et canard. Le canard-volaille se trouve toute l'année. Le canard sauvage est un gibier commercialisé seulement dans les périodes de chasse. Le magret de canard se trouve maintenant de plus en plus fréquemment.

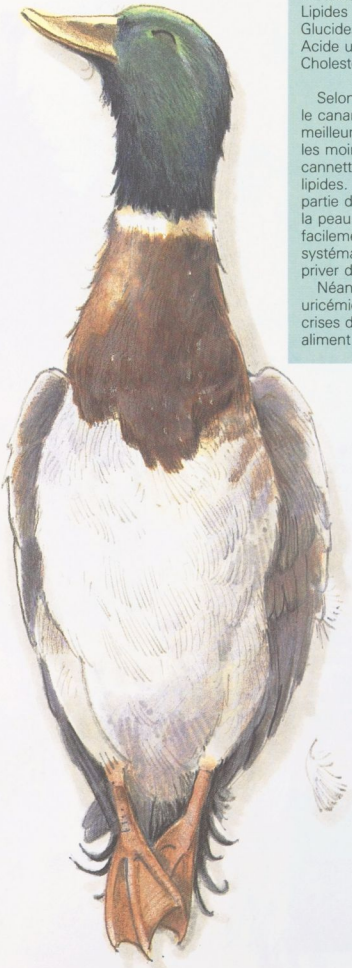
Le canard volaille est encore élevé de façon traditionnelle, dans les fermes. Il peut aussi provenir d'un élevage. Mais celui-ci se fait toujours dans de bonnes conditions car cette bête ne se prête pas à l'élevage intensif et à l'entassement dans des batteries. L'air et l'eau lui sont nécessaires. On trouve la plupart du temps du canard de Barbarie.

Abattus à l'âge de 12 semaines environ, les mâles pèsent de 2,5 à 3 kg ; les femelles, appelées cannettes, sont moins grasses, plus fines et pèsent environ 1,500 kg à 1,800 kg. On trouve aussi, pré-emballés et prêts à cuire, des canards, sans autre appellation. Ceux-ci proviennent toujours d'élevage. Ils sont petits, de 1,500 kg à 2 kg, et il ne faut pas les confondre avec des cannettes.

On trouve aussi du canard croisé, dont la chair est très savoureuse et peu grasse. Il provient d'un croisement de canard domestique et d'un canard sauvage.

Le canard sauvage le plus courant est le col-vert. Il provient souvent des élevages destinés à repeupler les chasses. La chair de la femelle est moins sèche que celle du mâle. On la reconnaît à ses plumes brunes alors que celles du mâle sont vertes et rouges.

Le magret de canard est un morceau tout à fait particulier. C'est le dos, les aiguillettes, des canards élevés, engraissés et gavés pour leur foie. Ce morceau est extrêmement savoureux. Mais il faut prendre la précaution de le débarrasser de sa peau et de la graisse périphérique qui y adhère, soit avant de le cuire, soit dans son assiette.



Valeur nutritionnelle du canard

Eau	70 %
Protéines	30 %
Lipides	4 à 25 %
Glucides	0 %
Acide urique	100 mg
Cholestérol	70 mg

Selon qu'il est plus ou moins gras, le canard peut être le pire ou le meilleur ! Les canards sauvages sont les moins gras : 4 % de lipides ; les cannettes apportent environ 10 % de lipides. Heureusement, une grande partie de cette graisse est située sous la peau. On peut donc l'éliminer facilement. Et c'est ce qu'il faut faire systématiquement plutôt que de se priver de cet animal savoureux.

Néanmoins, ceux qui ont une uricémie élevée et sont sujets à des crises de goutte ont intérêt à éviter cet aliment riche en acide urique.

Le pigeon

Le pigeon est une volaille d'élevage artisanal. Il est cher mais très savoureux. Un bon pigeon pèse de 300 à 500 g. Plus il est jeune, plus il est tendre. La chair est naturellement sombre et se dessèche facilement, surtout si on la fait trop cuire comme cela est souvent le cas.

Valeur nutritionnelle du pigeon

Protéines	22 %
Lipides	2 %
Glucides	0 %
Acide urique	175 mg

Le pigeon est un aliment très maigre. Quand on suit le plus rigoureux des régimes minceur, il est inutile de s'en priver, même préparé avec une sauce. Le seul frein à sa consommation est sa richesse en acide urique.

La caille

La caille est un oiseau, auparavant migrateur et gibier, qui s'est remarquablement adapté à l'élevage.

On la trouve prête à cuire, même dans les grandes surfaces.

Elle se prête à toutes sortes de préparations rapides qui permettent de varier les menus sans dommage pour l'équilibre alimentaire car c'est une viande très maigre.

Valeur nutritionnelle de la caille

Protéines	24 %
Lipides	1,5 %
Glucides	0 %

L'oie

Les oies sont élevées pour leur chair, mais surtout pour leur foie. Elles sont alors engraissées et gavées artificiellement. La chair est extrêmement grasse. Elle est savoureuse surtout en confit, macérée et conservée dans de la graisse d'oie.

Si l'on achète une oie pour la rôtir, il faut choisir une bête jeune, de 3 kg au maximum. Et percer la peau pour que le maximum de graisse s'écoule pendant la cuisson. Une oie plus vieille et plus grosse a une chair dure et fibreuse.

Valeur nutritionnelle de l'oie

Protéines	16 %
Lipides	33 %
Glucides	0 %
Cholestérol	75 mg pour 100 g

C'est une viande à ne consommer que vraiment exceptionnellement et en petites quantités tant elle est grasse. Elle est à éviter soigneusement pour tous ceux qui ont des problèmes de poids et de cholestérol.



Caille

Le lapin

Le lapin est une viande qui n'est pas de consommation très courante. Et c'est bien dommage car elle est maigre. Les lapins proviennent soit d'élevages artisanaux, soit d'élevages industriels, mais à petite échelle.

Un bon lapin doit avoir une chair rose, avec un râble bien large et des pattes arrière trapues. Le bon poids est de 1,500 kg environ.

On le trouve entier chez les bouchers où il est facile de le faire couper en morceaux. Demandez toujours que cela soit fait au couteau, et dans les articulations, et non à grands coups de hachoir. Cela évite les esquilles fort désagréables et qui peuvent être dangereuses.

Dans les grandes surfaces, il est présenté en barquette, sous film plastique, parfois pré-découpé, soit entier, soit par moitié.

La graisse est très périphérique, les rognons en sont entourés. Il faut l'enlever avant la cuisson.

Les lapins, surtout ceux d'élevage, demandent une cuisson courte qui laisse la viande moelleuse. Une cuisson trop longue dessèche la chair qui devient alors pâteuse et fibreuse.



Valeur nutritionnelle du lapin

Protéines	20 %
Lipides	8 % (avant dégraissage)
Glucides	0 %
Cholestérol	120 mg pour 100 g

Cette teneur en cholestérol s'abaisse considérablement quand le lapin est soigneusement dégraissé.

Le gibier

Ce sont les animaux provenant de la chasse. Il a eu longtemps la réputation d'être savoureux, mais toxique et indigeste, ce qui est faux.

On distingue

- le gibier à poil : biche, cerf, chevreuil, sanglier et marcassin, lièvre et lapin de garenne.
- le gibier à plume : bécasse, coq de bruyère, faisan, gelinotte, grouse, perdrix, perdreau, alouette, grive, ortolan. Font également partie de cette catégorie le canard sauvage, la poule d'eau, l'oie sauvage, la sarcelle, le vanneau qui sont des gibiers d'eau.

Le gibier ne peut s'acheter que lors des périodes de chasse, chaque année fixée par la loi. Certains sont devenus très rares, d'autres, comme le faisan, le perdreau, proviennent d'élevage et sont lâchés dans la nature seulement quelques semaines avant l'ouverture de la chasse. Le gibier à poil est souvent congelé. Tout cela modifie ses valeurs nutritionnelles et gastronomiques. Les gibiers d'élevage sont bien moins savoureux que les sauvages, leur chair est sèche, farineuse. Mais aussi moins riche en toxines et plus riche en graisses.

La chair des animaux sauvages qui courent ou volent est riche en protéines (15 à 20 %) et très pauvre en lipides. Mais elle contient, en principe, beaucoup d'acide lactique, produit de déchet de l'effort musculaire. Cela contribue à sa saveur particulière. Les gibiers d'élevage sont plus riches en lipides, moins riches en déchets.

La réputation de toxicité du gibier vient du temps où on le laissait faisander, c'est-à-dire pourrir quelques jours sans le vider. D'où une extraordinaire prolifération de toxines tout à fait naturelles, certes, parfois dangereuses, toujours indigestes. Comme celle des autres animaux, la chair du gibier a besoin, pour être tendre, de quelques jours de maturation, déjà passés lorsqu'on l'achète, à respecter (mais avec un animal vidé de ses entrailles) s'il est un produit de votre propre chasse.

Pauvres en lipides (1 à 3 %, sauf pour les gibiers d'eau qui ont une graisse périphérique protectrice, mais que l'on enlève facilement), les gibiers sont, en fait, un aliment léger. Ils ne deviennent lourds et indigestes que s'ils sont cuisinés avec des sauces qui le sont elles-mêmes. En période de chasse, c'est un mets de fête, certes exceptionnel quand il est de qualité, mais que vous n'avez aucune raison de redouter.



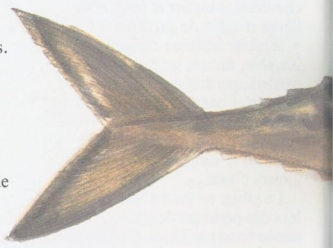
Faisan

Les poissons

Il y a tant de sortes de poissons que l'on peut en manger tous les jours sans courir le moindre risque de monotonie et encore moins de déséquilibre alimentaire. Bien au contraire.

Les poissons sont riches en protéines, autant que toutes les viandes et que notre sacro-saint bœuf. Ces protéines sont d'excellente valeur biologique, elles sont tout aussi riches en acides aminés indispensables.

La principale vertu des poissons est de n'être pas gras. Mais ils sont victimes d'une classification ancienne et erronée qui distingue les poissons maigres, les demi-gras et les gras. Non seulement les poissons de cette dernière catégorie sont moins gras que la plupart des viandes, mais de plus le peu de graisse qu'ils contiennent est riche en acides gras insaturés. Ne serait-ce que pour cette raison, le poisson est sans aucun doute « l'aliment-santé » par excellence.



On s'est aperçu, au cours d'une étude épidémiologique, que, très curieusement, les Esquimaux étaient fort peu victimes de la maladie cardio-vasculaire alors que leur alimentation était très grasse, apportant plus de 50 % des calories sous forme de lipides, et de lipides animaux réputés pour leur nocivité dans la maladie artérielle puisque l'essentiel de leur nourriture provient de leur pêche.

Jusqu'alors, on avait, peut-être hâtivement, attribué le même rôle néfaste à tous les lipides animaux. Aujourd'hui, nous devons faire la distinction entre ceux provenant des viandes et ceux provenant des poissons : les premiers sont riches en acides gras saturés, les seconds ne le sont pas, mais apportent au contraire les précieux acides gras poly-insaturés. L'un d'eux, l'acide éicosapentaénoïque, fort rare et ayant un rôle particulièrement protecteur dans la maladie cardio-vasculaire, se trouve dans les poissons.

C'est une raison supplémentaire pour en consommer le plus souvent possible. On estime en effet qu'une alimentation organisée avec trois plats de poisson par semaine fait considérablement diminuer les risques cardio-vasculaires.

Même si on n'a pas encore le recul nécessaire pour prouver cela statistiquement, le simple fait que le poisson soit pauvre en lipides — alors que notre déséquilibre alimentaire chronique vient justement d'un excès de lipides — est un argument suffisant pour en justifier la consommation régulière. De plus, les poissons présentent l'avantage d'être riches en fer, en magnésium, en phosphore, en iode et en vitamines du groupe B.

Enfin, leur chair étant pauvre en tissus conjonctifs, ils sont très digestes. A condition de ne pas être préparés avec trop de matières grasses, et surtout de ne pas être frits, ils séjournent beaucoup moins longtemps dans l'estomac que la viande et évitent bien des inconforts digestifs postérieurs au repas. On croit, bien à tort, que le poisson est moins nourrissant que la viande. Il l'est tout autant et sans risques, mais se digère simplement plus vite.