



**Faites-vous
2x du bon
2x du poisson**



6 conseils
pour un meilleur
équilibre nutritionnel

6 recettes
pour savourer équilibré

le poisson

faites-vous **2x** du bon!

édito

Le poisson, c'est excellent, et pas seulement pour les papilles gustatives ! Depuis quelques années, les nutritionnistes ont fait des découvertes qui ne devraient pas nous laisser insensibles. **Il est recommandé d'en consommer au moins 2 fois par semaine.**

S'il n'existe aucun aliment complet pour l'être humain, au sens nutritionnel du terme, certains aliments sont pourtant beaucoup plus intéressants que d'autres.

Quand on prépare un aliment, on le choisit d'abord pour sa saveur. Et si on veut vraiment se faire du bien, l'essentiel réside surtout dans la nature et la quantité des nutriments qu'il contient : vitamines, minéraux, oligoéléments, acides aminés et acides gras indispensables, dont les Oméga-3.

Les produits de la pêche et de l'aquaculture bénéficient de caractéristiques exceptionnelles. Ils sont les seuls à combiner de nombreux nutriments très variés.

C'est ce qui les rend uniques dans notre alimentation, et essentiels pour contribuer à un bon équilibre alimentaire.

Les produits de la pêche et de l'aquaculture devraient permettre de couvrir une part importante de nos besoins en acides gras Oméga-3 (pour le DHA*), en vitamines, notamment les vitamines B12 et D, en iode pour les produits pêchés ou élevés en mer et en sélénium.

Pour nos besoins en manganèse, en cuivre et en zinc, c'est du côté des fruits de mer - coquillages, crustacés et céphalopodes - qu'il faut regarder. Les protéines des poissons et fruits de mer sont également d'excellente qualité.

Négliger tous ces apports peut faire courir des risques de déséquilibres alimentaires.

Dans ce livret, vous trouverez six "conseils santé" pour manger sain et équilibré grâce aux produits de la pêche et de l'aquaculture.

* L'acide docosahéxaénoïque (DHA) est un acide gras Oméga-3 constituant en particulier les cellules nerveuses.

Mangez mieux pour vivre mieux.

Manger sain et équilibré peut réduire sensiblement les risques des maladies les plus répandues en France : les maladies cardiovasculaires (qui restent la première cause de mortalité), les différents types de cancers, l'obésité en progression rapide (elle touche 18 % des enfants de plus de 10 ans), l'ostéoporose, le diabète.

Augmentez les apports en Oméga-3 et protégez votre cœur

La santé se cultive au quotidien. Exercice physique et alimentation saine sont un soutien effectif contre les risques d'accidents cardiovasculaires auxquels nous sommes exposés. On peut très facilement les diminuer de façon significative en mangeant fréquemment du poisson⁽¹⁾.

Un trésor de la mer : les Oméga-3

En pratique, tous les poissons sont riches en acides gras Oméga-3, en particulier les poissons dits gras, dont les qualités extraordinaires ont été récemment démontrées. Par exemple, la consommation de poisson gras entraîne une augmentation des acides gras Oméga-3 dans le sang (notamment du DHA⁽²⁾). **En consommant au moins 2 fois du poisson par semaine (dont une fois du poisson gras), on met toutes les chances de son côté pour protéger durablement son cœur.**

En général, un poisson d'élevage est plus gras qu'un poisson sauvage de la même espèce⁽³⁾. **Le poisson qui contient le moins d'Oméga-3 en contient tout de même 20 fois plus que la viande qui en contient le plus⁽⁴⁾ !** Les produits de la pêche et de l'aquaculture ont donc un réel intérêt nutritionnel car ils ont des effets positifs sur votre santé.

(1) Lecerf JM. Poisson, acides gras oméga-3 et risque cardiovasculaire : données épidémiologiques. Cah. Nutr. Diet. 2004; 39: 143-150.

(2) L'acide docosahéxaénoïque (DHA) est un acide gras Oméga-3 constituant en particulier les cellules nerveuses.

(3) Medale F, Lefevre F, Corraze G. Qualité nutritionnelle et diététique des poissons : constituants de la chair et facteurs de variation. Cah Nutr Diet 2003; 1: 37-44.

(4) Bourre JM. Impact de l'enrichissement avec les acides gras oméga-3 de l'alimentation des animaux sur leurs produits consommés par l'homme. Med Sci 2005; 21: 773-779.

(5) He, K., Song, Y., Daviglius, M. L., Liu, K., Van Horn, L., Dyer, A. R., & Greenland, P. (2004) Accumulated evidence on fish consumption and coronary heart disease mortality: a meta-analysis of cohort studies. Circulation 109: 2705-2711.

Variez vos menus !

Bien manger, c'est manger varié et équilibré*. Il existe autant d'idées recettes que de saveurs aquatiques. Le hareng, le maquereau, la sardine, le saumon, le thon rouge, le merlu, l'espadon, la truite sont aussi parmi les poissons les mieux lotis en acides gras Oméga-3. Le poisson a toute sa place sur vos tables, et plutôt deux fois qu'une !

* Voir le guide PNNS « la santé vient en mangeant » www.mangerbouger.fr

Bon à savoir

- Chaque augmentation de 20 grammes de la consommation moyenne quotidienne de poisson diminue le risque de mortalité cardiovasculaire de 7 %⁽⁵⁾.
- 7 huîtres de calibre n° 2 ou 400 g de moules de bouchot couvrent à eux seuls les apports nutritionnels quotidiens conseillés en DHA.



En satisfaisant vos besoins
en **vitamine D**, vous

renforcez vos os

La vitamine D joue un rôle fondamental dans l'ossification, en raison de son action sur le métabolisme du calcium (et du phosphore). Sa déficience se traduit, par exemple, par le rachitisme pour les enfants et par l'ostéoporose. Les produits de la pêche et de l'aquaculture, grâce à leurs richesses nutritionnelles, pallient ces insuffisances.

Un apport de vitamine D grâce à la peau, aux aliments et au poisson !

La vitamine D est soit synthétisée par la peau sous l'action du soleil, soit apportée par l'alimentation. **Les apports alimentaires permettent donc de compléter l'apport de vitamine D réalisé par synthèse. Mais les aliments riches en vitamine D sont rares.** Au-delà de leurs apports en protéines et de leurs très bonnes qualités nutritionnelles, un grand nombre de poissons sauvages et d'élevage (notamment gras et demi-gras) sont parmi les aliments qui contribuent le mieux à la couverture de nos besoins en vitamine D.

Manger du poisson est donc utile pour la santé à chaque phase de la vie pour renforcer ses os.

Bon à savoir

Une multitude de poissons naturellement riches en vitamine D.

Tous les poissons représentent un apport conséquent en vitamine D, mais le saumon, le hareng, l'huître, le bar, la limande, la sardine, le maquereau, le rouget barbet, les œufs de poisson sont particulièrement dotés en vitamine D.



Privilégiez les aliments riches en protéines

Les protéines sont, en effet, les constituants essentiels de toute cellule vivante et forment la trame de tous les organes du corps. Sans protéines, on se « dénutrit ». Seulement, l'organisme humain ne possède aucun stock de protéines. Il doit donc s'approvisionner en permanence. **Chez l'enfant en particulier, l'alimentation doit apporter les quantités de protéines nécessaires au développement de son organisme en pleine croissance.** Avec ses qualités nutritionnelles exceptionnelles, le poisson répond à ces besoins essentiels.

Faites le plein de protéines.

Le corps humain ne peut synthétiser les protéines qui lui sont nécessaires qu'à partir d'acides aminés.

Or, les protéines des produits de la pêche et de l'aquaculture fournissent d'emblée tous les acides aminés qui sont nécessaires à cette synthèse. Raie, sardine, lingue et merlu sont les plus riches en acides aminés. Les fruits de mer (coquillages crustacés et céphalopodes) présentent, quant à eux, des teneurs en protéines variant de 9 à 20 g/100 g.

Les poissons (pêchés ou élevés) contribuent à la couverture de nos besoins en protéines : ils présentent une teneur se situant entre 16 et 24 g pour 100 g.

Le thon, la raie ou l'anchois font partie des espèces les plus riches.



Bon à savoir

Le poisson aussi riche que l'œuf.

La qualité des protéines du poisson est très semblable à celle des œufs, considérée comme une référence. Comme l'œuf, les protéines du poisson contiennent 50% d'acides aminés essentiels.

Couvrez tous vos **besoins nutritionnels** pendant la

grossesse et l'allaitement



Pendant la grossesse, la future maman doit porter une attention particulière à son alimentation. Les besoins en DHA, en vitamine D et en fer augmentent beaucoup pendant la grossesse⁽¹⁾. Les produits de la pêche et de l'aquaculture contribuent à couvrir ces besoins. Il est recommandé de manger des poissons et fruits de mer au moins deux fois par semaine en alternant les espèces consommées.

L'iode, capital au développement cérébral

L'iode, contenu dans les produits de la pêche et de l'aquaculture, est un oligoélément indispensable à l'être humain. Il est stocké dans la thyroïde et sert à fabriquer les hormones thyroïdiennes, qui sont notamment impliquées dans la formation du système nerveux du fœtus.

En France, chez une partie de la population, il persiste un déficit en nombre d'éléments traces (oligoéléments) notamment l'iode⁽²⁾.

Des Oméga-3 pour la femme enceinte et son bébé

Les apports en Oméga-3 du poisson s'avèrent en particulier essentiels pour l'élaboration du cerveau, notamment lors de la vie utérine et dans les douze premiers mois de la vie.

Pour couvrir les besoins de son enfant, il suffit pour une maman de consommer chaque semaine, au minimum et au choix, 20 g de sardine, maquereau ou hareng, 40 g de bar, 80 g de cabillaud ou de lieu, 120 g de lotte, merlan ou sole.

Pendant la grossesse il est recommandé d'éviter coquillages et poissons crus et de limiter la consommation de certaines espèces de poisson susceptibles de contenir du mercure.

Bon à savoir

**2x bon pour la mère.
2x bon pour l'enfant.**
Parmi les produits de la pêche et de l'aquaculture qui leur sont conseillés, notamment pour leur apport essentiel en iode, on peut citer le bar, le cabillaud, le carrelet, le lieu noir, l'églefin, les crevettes grises, le homard, ou encore la moule.

(1) Martin A., Apports nutritionnels conseillés pour la population française. (2000) AFSSA, CNERNA-CNRS. Ed Tec et Doc Lavoisier. P. 506et 507.

(2) Valeix, P., Dos, S. C., Castetbon, K., Bertrais, S., Cousty, C., & Hercberg, S. (2004) Thyroid hormone levels and thyroid dysfunction of French adults participating in the SU.VI.MAX study. Ann.Endocrinol.(Paris) 65: 477-486.

Avec les **oligoéléments**

faites fonctionner vos neurones

Le phosphore joue un rôle primordial dans le fonctionnement complexe de notre cerveau. Un cerveau dont nous n'utilisons pourtant pas tous les potentiels... **Les poissons comptent parmi les aliments les plus riches en phosphore⁽¹⁾.**

Ce phosphore qui fait « phosphorer »

Le phosphore participe aux processus de fabrication et de stockage de l'énergie dans le corps et dans le cerveau. L'énergie se mesure par une sorte de « monnaie » énergétique qui s'appelle l'ATP⁽²⁾. Les produits de la pêche et de l'aquaculture, grâce à leur remarquable richesse en phosphore et en acides gras Oméga-3, facilitent le processus d'utilisation de l'ATP par l'organisme. Sardine, cabillaud, bar, tourteau, hareng, truite, thon ou limande sont reconnus pour leur richesse en phosphore.

Aider les neurones à communiquer

Pour ne prendre qu'un exemple, la vitamine B12 participe à l'élaboration de certains agents de communication entre les neurones, dénommés neuro-médiateurs. Or, la carence en vitamine B12 peut provoquer dépression et anémie, notamment chez les personnes âgées. Cette vitamine se trouve en quantité très importante dans de nombreux produits de la pêche et de l'aquaculture tels que les huîtres, le hareng, la raie, la sardine, le maquereau ou le saumon.

En résumé, le poisson c'est bon, aussi, pour le moral.

(1) Bourre J.M. Effets des nutriments sur les structures et les fonctions du cerveau : le point sur la diététique du cerveau. Revue Neurologique, 2004 ; 160 : 767-792.

(2) Adésonine TriPhosphate : principale molécule de transport et de stockage de l'énergie dans les cellules de l'organisme.

Luttez contre les radicaux libres

avec
le **sélénium** et
les **oligoéléments**

L'oxygène est absolument nécessaire à la vie, mais son utilisation conduit à la production de radicaux libres qui sont nuisibles pour les cellules et leur environnement, et par extension, pour tout l'organisme. Ces molécules toxiques sont disséminées dans le corps humain. Leur nombre et leur capacité de nuisance dépendent aussi de l'hygiène de vie. **On sait que les radicaux libres sont mis en cause dans de multiples maladies.** On les suspecte ainsi de participer aux processus du vieillissement, notamment cérébral.

Cela signifie éviter que leurs structures ne soient agressées et détruites par le stress oxydant. Celui-ci se caractérise par un déséquilibre entre un excès de radicaux libres ainsi qu'une insuffisance des antioxydants que nous fabriquons (enzymes) et ceux que nous ingérons (vitamines, microéléments). Le stress oxydant favorise l'accélération du vieillissement et l'apparition de nombreuses maladies liées à l'âge. Pour y faire face, **les nombreux oligoéléments présents dans les produits de la pêche et de l'aquaculture constituent un rempart efficace.**

Le poisson contre le poison des radicaux libres

Contenus dans les produits de la pêche et de l'aquaculture, le sélénium et les oligoéléments permettent de combattre activement les radicaux libres. Afin de diminuer leur nombre et d'atténuer leur pouvoir de nuisance, le corps humain doit aussi faire appel à quelques nutriments : la vitamine C, la vitamine E, les polyphénols que l'on trouve dans les autres aliments qui accompagnent généralement les produits de la pêche et de l'aquaculture.

Ces oligoéléments qui nous veulent du bien

Certaines études montrent une relation entre le déficit en sélénium alimentaire et le vieillissement⁽¹⁾. **Le sélénium contenu dans presque tous les poissons et la plupart des fruits de mer⁽²⁾** est de bonne qualité, parce que le corps peut l'utiliser rapidement et à bon escient. Ils contiennent également du zinc, du cuivre et du manganèse qui protègent les cellules contre l'effet toxique des radicaux libres. On ne peut que conseiller à toutes et à tous de manger plus de poisson.

(1) Akbaraly N.T., Arnaud J., Hininger-Favier I., Gourlet V., Roussel A.M. and Berr C. Selenium and mortality in the elderly: results from the EVA study. Clin. Chem. 2005; 51: 2117-2123.
(2) Coquillages, crustacés, céphalopodes.

**Bon
à savoir**

Une nature d'exception.
Aliments exceptionnels, les huîtres et les moules renferment simultanément de fortes quantités de ces 4 oligoéléments : sélénium, manganèse, cuivre et zinc.

6 recettes

pour **savourer équilibré**

Millefeuille de sardines à la tomate

- Pour 4 personnes
- Préparation : 10 min • Cuisson : 3 min
- Facile - Budget : €

Découpez des cercles de feuilles de brik à l'aide d'un verre. Badigeonnez-les de 20g de beurre fondu et faites-les dorer 3 min sur la plaque du four (200° - th 7). Sortez-les et laissez-les refroidir. Émiettez les sardines. Dans un saladier, mélangez les sardines, le reste du beurre, les brins de coriandre et une pincée de pili-pili. Salez et poivrez. Ajoutez les tomates coupées en dés. Montez les millefeuilles en alternant feuilles de brik et mousse de sardines. Servir froid.



Ingrédients

- 4 feuilles de brik • 120 g de beurre ramolli
- 3 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 1 boîte 1/2 de tomates pelées
- Sel • Poivre du moulin • Coriandre • Pili-pili



Tartare de betterave et de hareng doux, chantilly au raifort

- Pour 4 personnes
- Préparation : 15 min
- Facile - Budget : €

Epluchez les betteraves, coupez-les en petits dés. Faites de même avec le hareng. Ciselez finement l'échalote et la coriandre. Préparez la vinaigrette en émulsionnant le jus d'un citron avec l'huile. Mélangez les ingrédients avec 1 cuillère à soupe de coriandre. Ajoutez la vinaigrette, salez légèrement et poivrez au moulin. Fouettez la crème fluide en chantilly avec 1 cuillère à soupe de raifort. Déposez au fond de 4 verres 1 cuillère à soupe de chantilly. Versez le tartare de hareng, 1 cuillère à soupe de chantilly et décorez avec la coriandre restante.

Ingrédients

- 500 g de betterave crue • 200 g de hareng fumé doux
- 1 citron • 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote • 20 cl de crème fraîche entière fluide
- 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée
- 1 cuillère à soupe de raifort • Sel • Poivre du moulin



Salade de surimi à la pomme verte

- Pour 4 personnes
- Préparation : 10 minutes
- Facile - Budget : €

Lavez les fruits et les légumes. Coupez la tomate en petits dés et émincez le céleri. Coupez les pommes en petits bâtonnets, et pressez un citron vert sur les pommes. Ouvrez la boîte de maïs et passez le maïs sous l'eau. Réunissez tous les ingrédients dans un saladier. Réalisez la sauce en pressant le dernier citron vert puis mélangez à la moutarde, ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez. Dégustez.

Ingrédients

- 2 sachets de dés de surimi
- 2 pommes vertes Grany • 2 citrons verts
- 1 tomate • 1 branche de céleri
- 1 petite boîte de maïs • 1 cuillère à café de moutarde
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Poêlée de Saint-Jacques et de fonds d'artichauts en tapenade

- Pour 4 personnes
- Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min
- Facile - Budget : €€

Faites décongeler les noix de St-Jacques. Si elles sont fraîches, nettoyez-les puis épongez-les délicatement. Faites cuire 5 min les fonds d'artichauts avec le jus d'un citron dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les puis coupez-les en quatre. Réservez. Mélangez la crème fraîche avec la tapenade, salez et poivrez au moulin. Emincez finement l'échalote. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse. Faites revenir les noix de St-Jacques à feu vif 1 min par face. Ajoutez les fonds d'artichauts et l'échalote et poursuivez la cuisson 2 min à feu moyen. Versez la crème de tapenade, rectifiez l'assaisonnement, recouvrez et laissez cuire encore 1 min. Servez aussitôt.



Ingrédients

- 400 g de noix de St-Jacques fraîches ou surgelées
- 600 g de fonds d'artichauts surgelés • 1 citron
- 1 échalote • 15 g de beurre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de tapenade
- Sel • Poivre du moulin



Filet de bar en papillote, effiloché de poireaux à la crème de coriandre

- Pour 4 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 28 min au four, 20 min à la vapeur
- Facile - Budget : €€

Préchauffez le four à 200°. Lavez les poireaux, enlevez la partie verte. Emincez-les en longues et fines lanières. Faites-les suer dans le beurre pendant 10 min en ajoutant l'échalote émincée à mi-cuisson. Lavez la coriandre et détachez les feuilles. Mixez-les avec la crème, ajoutez une pincée de cumin en poudre, l'huile d'olive, salez et poivrez. Découpez 4 rectangles de papier aluminium ou sulfurisé. Déposez au centre de chaque rectangle le 1/4 des poireaux puis un filet de bar. Salez, poivrez et recouvrez entièrement de crème de coriandre. Refermez hermétiquement les papillotes, enfournez pendant 18 min ou faites cuire 10 min dans un panier vapeur.

Ingrédients

- 4 poireaux • 4 filets de bar
- 1 échalote • 1/2 botte de coriandre
- 15 cl de crème liquide
- 25 g de beurre • Cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel • Poivre

Huîtres tièdes sur fond d'artichauts vinaigrette aux herbes

- Pour 4 personnes
- Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min
- Facile - Budget : €€

Rincez les herbes, épluchez l'échalote puis ciselez finement le tout. Réservez quelques brins d'herbes pour la décoration. Préparez la vinaigrette en émulsionnant 6 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Salez, poivrez au moulin et ajoutez les herbes et l'échalote. Faites cuire les fonds d'artichauts pendant 8 à 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec le jus d'un citron. Pendant ce temps, ouvrez les huîtres en les plaçant 1 min dans un panier vapeur puis décoquillez-les. Déposez dans chaque fond d'artichaut 3 huîtres puis une cuillère à soupe de vinaigrette. Poivrez au moulin et décorez avec quelques herbes ciselées. Servez tiède.



Ingrédients

- 8 fonds d'artichauts (surgelés)
- 24 huîtres creuses • 1 échalote • 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'estragon ciselé
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil ciselé
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Fleur de sel • Poivre du moulin

Faites-vous 2x du bon 2x du poisson

Ce document est
conforme au



www.mangerbouger.fr



76-78, rue de Reuilly - 75012 Paris
www.ofimer.fr



Projet cofinancé
par l'Union Européenne.
Instrument financier
d'orientation de la pêche