

Poisson d'avril !

Manger du poisson deux fois par semaine, oui... mais pourquoi? Vers quels poissons se tourner? Comment les préparer?

Chez l'adulte comme chez l'enfant et le nourrisson, il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine et ce, en alternant poisson gras et poisson maigre. En effet, au-delà de la variété alimentaire que cela apporte au repas, les poissons sont aussi sources d'éléments faisant généralement défaut dans l'alimentation. En plus des protéines, ils apportent aussi de bonnes graisses (famille des oméga 3), de l'iode et du fer.

Poisson gras? Maigre?

Vers quels poissons se tourner? Ils conviennent aussi bien aux enfants qu'aux adultes, soyez cependant vigilants à la présence d'arêtes. D'un point de vue nutritionnel, on classe généralement les poissons en deux familles selon leur teneur en graisses. Ainsi on distingue les poissons gras¹ et les poissons maigres². Cependant, certains poissons sont dits «mi-gras» (la truite et les sardines).

Rappelez-vous que les besoins en graisses des enfants sont plus élevés que ceux des adultes! Ne soyez donc pas réticent à proposer des poissons gras aux enfants; les bonnes graisses apportées par ceux-ci sont indispensables à leur croissance.

Pêche ou élevage? L'origine, pêche ou élevage, n'influe pas sur la qualité nutritionnelle du poisson.

Frais? En conserves?... On déplore ces dernières années une diminution du nombre de poissonneries au profit des rayons de grandes surfaces. Mais, pourquoi se limiter au poisson frais?

Aujourd'hui on trouve le poisson sous différentes formes: en conserve, en surgelé, en plats préparés, séché et/ou fumé... Hors du poisson frais, nous vous conseillons de privilégier, pour vos propres préparations, du poisson en conserve «au naturel» (thon, sardines, maquereau,...) ou du poisson surgelé «nature». En plus de leur apport nutritionnel comparable au poisson frais, ces modes de conservation garantissent une sécurité bactériologique.

Comment le préparer?

En papillote, à la vapeur, à l'eau, au court bouillon, au four, au four à micro ondes... Autant de techniques de cuisson simples et rapides, que d'idées de préparations. Sachez qu'une cuisson courte conserve plus de saveurs et de qualités nutritionnelles qu'une cuisson trop longue. Pensez aux aromates pour agrémenter vos plats: hareng au fenouil, aubergines aux anchois agrémentées d'origan, raie aux herbes (ciboulette, persil, estragon...), pavés d'églefin à l'aneth,...

Petits conseils pratiques...

- Pensez à ajouter à votre liste de courses des poissons en conserves et surgelés.
- Privilégiez les préparations maison.
- Comme le poisson est moins rassasiant que la viande, pensez à accompagner les plats de poissons de féculents comme le riz ou les pâtes.

- Rappelez-vous les quantités recommandées par jour: 15 à 20g avant 1 an et environ 50g à 4 ans.
- Laissez libre cours à votre imagination quant à l'utilisation des aromates.
- Pensez à intégrer les poissons au menu et à les varier, afin d'habituer les enfants dès le plus jeune âge à la saveur du poisson et d'ainsi développer leurs goûts.

Nathalie Claes et Mélanie Burton
ONE - Diététiciennes
Nelly Panière, stagiaire en diététique