

Patricia Bargis

Avec l'aimable collaboration du docteur Laurence Lévy-Dutel

LE GRAND LIVRE DES ALIMENTS SANTÉ

Préface de Jean-Michel Cohen

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55233-1

EYROLLES



Préface

L'HOMME EST UN OMNIVORE, capable de se nourrir de son environnement et d'absorber un grand nombre de substances. C'est au fur et à mesure des années, par une sélection progressive, que nous avons appris à reconnaître aliment comestible et aliment non comestible, composant aujourd'hui l'ensemble de notre alimentation. Pour autant, chaque aliment, même s'il appartient à une catégorie, présente des spécificités particulières, apporte son lot de bonnes choses et de mauvaises choses. Depuis les recettes de grand-mère en passant par les recommandations scientifiques, chacun d'entre eux fait aujourd'hui l'objet d'une rumeur, d'une recommandation, de différentes informations parmi lesquelles nous tentons de nous y retrouver.

Le livre de Patricia Bargis est la somme d'un ensemble de données, fiables et utiles pour nous permettre de tout savoir, de bien utiliser et de bien consommer.

Ce genre de travail est suffisamment rare pour être souligné et recommandé, voilà pourquoi j'ai tenu à l'assurer de mon soutien et vous invite à partager, comme moi, avec elle, un chapitre passionnant de l'histoire de l'humanité: que sont les aliments qui nous font vivre, nous nourrissent, nous donnent du plaisir?

Bonne lecture.

Docteur Jean-Michel Cohen
Nutritionniste

Sommaire

Préface.....	5
Préambule.....	6
Introduction.....	8
ALGUES	9
CÉRÉALES	23
CHAMPIGNONS	59
CHARCUTERIES	79
ÉPICES, AROMATES, CONDIMENTS ET HERBES AROMATIQUES	105
FLEURS COMESTIBLES	173
FROMAGES, PRODUITS LAITIERS ET CORPS GRAS	185
FRUITS	233
HUILES ET VINAIGRES	375
LÉGUMES	387
RECETTES DES CHEFS	I-LII
LÉGUMINEUSES	469
POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS	485
SUCRES, CHOCOLATS, MIELS ET PRODUITS DE LA RUCHE	599
THÉS, CAFÉS, BIÈRES, EAUX ET VINS	613
VIANDES ET PRODUITS TRIPIERS	647
VOLAILLES	685
GIBIERS	705
PLANTES MÉDICINALES	721
NUTRIMENTS	761
VITAMINES	773
ÉLÉMENTS MINÉRAUX	789
Calendrier des fruits et légumes de saison (production française).....	805
Lexique des bienfaits santé.....	808
Tables de composition nutritionnelles des aliments	809
Bios de chefs.....	810
Bibliographie.....	814
Remerciements.....	815

Introduction

VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR DANS cet ouvrage plus de 500 fiches illustrées, représentant pas moins de **420 aliments** – des algues de mer aux vins de la terre... – classés par famille et par ordre alphabétique, **60 plantes médicinales** ainsi que **35 nutriments**.

Pour chaque plante et aliment, vous trouverez une description, la liste de leurs bienfaits et une table de valeurs nutritionnelles ou de valeurs caloriques. Vous découvrirez aussi des recettes classiques ou inattendues, ainsi que des recettes de chefs renommés, et de nombreux conseils d'utilisation pour vous aider à mieux les choisir, les préparer et les cuisiner. Pour d'autres encore, vous apprendrez leur origine, leur saison, leurs petites astuces accompagnées d'anecdotes historiques, amusantes...

Pour chaque **nutriment** (protéines, glucides, lipides, eau, fibres, cholestérol, vitamines, éléments minéraux), vous serez informé de leur rôle, leur source, les apports recommandés... pour mieux comprendre la composition nutritionnelle de nos aliments.

Pour aller plus loin et plus facilement à la découverte de tous ces nombreux aliments, vous trouverez un tableau des caractéristiques et des suggestions de dégustation de tous nos vins de terroir et également en fin d'ouvrage un lexique des bienfaits santé et un calendrier des fruits et légumes de saison.

Vous trouverez en somme dans cet ouvrage une multitude d'informations pour non seulement renouer avec les fondamentaux d'une cuisine saine et de saison, mais aussi vous ouvrir de nouveaux horizons culinaires en invitant à votre table des aliments moins habituels mais tout aussi intéressants à cuisiner et consommer.

LES FRUITS SONT CERTAINEMENT le premier aliment des hommes... Certains légumes (tomates, courgettes, petits pois, aubergines...) sont des fruits pour les botanistes. Comme les légumes, leurs éléments nutritifs naturels les rendent essentiels à notre organisme.

On les consomme généralement nature en fin de repas, mais il est conseillé de les manger loin des repas pour éviter de provoquer des fermentations (bien les laver avant leur consommation).

Info nutrition

- **Les fruits ont de nombreuses qualités nutritives. Ils sont tout à la fois :**
 - ✓ Source d'eau : composés en majorité d'eau (70 à 90 %).
 - ✓ Source de minéraux et d'oligo-éléments : essentiellement du calcium, du potassium, du fer et du magnésium.
 - ✓ Source de vitamines : vitamine C, vitamine B9 (acide folique) et les précurseurs de la vitamine A.
 - ✓ Source de fibres : les fibres favorisent le transit intestinal et présentent des bienfaits sur l'absorption des sucres et des graisses.
 - ✓ Peu caloriques : une raison supplémentaire pour en manger sans limites et sans compter.
- **Comment préserver les vitamines de nos fruits ?**
 - ✓ Cuire les fruits à la vapeur ou à l'étouffée.
 - ✓ Laver les fruits sous l'eau courante sans les laisser tremper dans l'eau des heures.
 - ✓ Éviter de réchauffer trop longtemps vos mets.
- **Les fruits se différencient par leur teneur en sucres (glucose, fructose) :**
 - ✓ Les fruits pauvres en glucides (moins de 5 g pour 100 g) sont la pastèque, la fraise, la framboise, le kiwi et le melon.
 - ✓ Les fruits dont la teneur en sucres est entre 10 % et 15 % sont la pomme, l'ananas, la pêche, l'orange, le brugnion, la cerise, la prune et la mangue.
 - ✓ Les fruits riches en sucres (plus de 15 %) sont la banane, le raisin et la figue.

Les agrumes : le terme « agrume » désigne les fruits ayant un certain taux d'acidité, bien qu'ils soient pourtant riches en sucres et vitamines. La plupart de ces fruits contiennent dans leur écorce des essences très odorantes. S'ils diffèrent par leur forme ou leur grosseur, ils possèdent tous une pulpe constituée de plusieurs loges communément appelées « quartiers ».

Les baies sauvages : les petites baies sauvages que l'on cueille dans les haies ou dans les bois sont parfois sucrées mais le plus souvent aigrettes. Une fois

cueillies, il faut éviter de les tasser, ce sont des fruits fragiles. Pour la cueillette, la prudence est de rigueur : toujours se renseigner auprès de personnes compétentes avant de les consommer.

Les fruits confits : le confisage consiste à faire cuire les fruits dans un sirop de sucre très concentré. Ils sont ensuite enveloppés d'un mélange de sucre qui forme une cristallisation donnant un aspect brillant au fruit. Au xv^e siècle, ils constituaient le dessert de choix des grands banquets.

Les fruits exotiques : ces fruits aux couleurs et aux parfums délicats nous parviennent généralement de lointains pays tropicaux. Ils se consomment de préférence frais et bien mûrs, ils n'en sont que meilleurs...

Les fruits oléagineux : ce sont des noix et des graines à forte teneur en lipides (principalement acides gras insaturés). On en extrait des huiles alimentaires (tournesol, arachide, sésame, noix...) et une huile industrielle (lin).

Les fruits secs : les fruits secs sont obtenus en déshydratant les fruits frais, qui sont ensuite séchés naturellement au soleil ou artificiellement (fours, séchoirs industriels). Ils sont de véritables concentrés nutritifs et constituent une recharge énergétique rapide, idéale pour pallier aux petits « coups de barre » de la journée, mais attention, en grosse quantité, ils sont caloriques. On peut les faire tremper dans un bol d'eau pour les réhydrater, ils n'en seront que plus digestes et moelleux.

- En compote : fruits frais ou secs, cuits avec un peu d'eau et de sucre.
- En marmelade : fruits frais en morceaux, cuits avec du sucre jusqu'à obtenir une consistance de purée.
- En confiture : fruits frais et sucre, cuits longuement ensemble (le sucre permet la conservation).
- En gelée : jus de fruit cuit avec du sucre qui se solidifie en refroidissant.
- En jus : un jus de fruit pressé est aussi riche en vitamine C que le fruit, s'il est consommé juste après avoir été pressé.

⚠ Préférer les fruits de saison (voir le calendrier des fruits et légumes de saison p. 805), toujours bien les laver.

Abricot

- ✓ DIGESTE
- ✓ STIMULE LE TRANSIT INTESTINAL
- ✓ SOURCE D'ANTIOXYDANTS



Fruit à noyau
 🌐 Chine
 📅 Juin à août

L'ABRICOT est issu de l'abricotier. Il aime tellement le soleil que de la peau à la pulpe, il en a pris la couleur jaune orangé. Sa peau comestible, légèrement duveuse devient lisse à maturité. La chair sucrée, plus ou moins parfumée selon les variétés... contient une amande comestible douce ou amère.

- Choisir des fruits bien parfumés et souples au toucher, sans taches. Ne pas se fier à la coloration rouge, elle peut apparaître bien avant la maturité du fruit.
- Pour les peler, les plonger 1 minute dans l'eau bouillante.



- À consommer nature ou déshydraté (abricot sec), en marmelade, en compote, en confiture, en gelée ou sur une tarte.
- En lamelles, quelques abricots apportent une belle touche de couleur et une saveur acidulée dans une salade composée.
- Son amande sert à parfumer les confitures.
- Son jus se mixe avec du lait ou du jus d'orange.
- Les oreillons d'abricot poêlés font un délicieux accompagnement pour une viande blanche ou une volaille au curry.
- Pour éviter que le jus ne détrempe une pâte brisée ou feuilletée, on pose les oreillons d'abricots avec le côté peau sur la pâte.
- Pour la confiture d'abricots, ajouter un jus de citron pour que celle-ci prenne mieux. Attention au choix avec des fruits pas assez mûrs la confiture aura du mal à prendre, avec des fruits trop mûrs l'acidité risque d'être trop faible pour que la pectine se gélifie.

i C'est la précocité de l'abricotier qui est à l'origine de son nom, du latin *praecoquum* signifiant « précoce ».

Les Perses appelaient l'abricot « œuf du soleil ».

Variétés d'abricot

Bergeron: fruit moyen ou gros, orangé soutenu, moyennement juteux, acidulé, parfumé.

Goldrich ou « Jumbocot »: fruit très gros, orangé lumineux, à saveur moyenne, tendance acide si cueilli trop tôt.

Lambertin n° 1: fruit moyen, orangé avec une face partiellement rouge, juteux, sucré, savoureux.

Orangered: gros fruit, orangé cuivré avec une face souvent rouge, juteux, très peu acide, moyennement sucré, savoureux.

Orange de Provence ou « Polonais »: fruit assez gros, orangé clair avec fines ponctuations rouges, savoureux.

Rouge du Roussillon (très apprécié des confituriers): petit fruit, orangé clair avec ponctuations rouges, pas très juteux, parfumé, savoureux.

Abricot

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 100 g d'aliment comestible (teneur moyenne)

Calories kcal	45,9
Kilojoules kJ (unité internationale)	195
Protéines (g)	1,4
Glucides (g)	9,2
Lipides (g)	0,39
AG saturés	0,027
AG mono-insaturés	0,17
AG polyinsaturés	0,077
Eau (g)	86,6
Fibres (g)	2
Cholestérol (mg)	0
VITAMINES (mg) pour 100 g	
Vit. C	5,3
Vit. E	0,75
Vit. B1	0,03
Vit. B2	0,04
Vit. B3	0,6
Vit. B5	0,24
Vit. B6	0,054
(µg) pour 100 g	
Vit. A rétinol bêta-carotène	0 1330
Vit. D	0
Vit. B9	6
Vit. B12	0
ÉLÉMENTS MINÉRAUX (mg) pour 100 g	
Calcium	13,4
Cuivre	0,05
Fer total	0,39
Magnésium	8,7
Manganèse	0,13
Phosphore	16,6
Potassium	241
Sodium	0,98
Zinc	0,1
(µg) pour 100 g	
Iode	0,4
Sélénium	0,06

AFSSA/CIQUAL 2008

LES LÉGUMES SONT DES plantes ou des parties de plantes destinées à notre alimentation, végétaux soumis aux cycles de la nature et à la main de l'homme...

Comme les fruits, leurs éléments nutritifs naturels les rendent essentiels à notre organisme et ils se savourent dans notre assiette.

Info nutrition

- **Les légumes ont de nombreuses qualités nutritives. Ils sont à la fois :**
 - ✓ Source d'eau: composés en majorité d'eau (70-90 %).
 - ✓ Source de minéraux et d'oligo-éléments: essentiellement du calcium, du potassium, du fer et du magnésium.
 - ✓ Source de vitamines: les principales sont la vitamine C, la vitamine B9 (acide folique) et les précurseurs de la vitamine A.
 - ✓ Source de fibres: les fibres favorisent le transit intestinal et présentent des bienfaits sur l'absorption des sucres et des graisses.
 - ✓ Peu caloriques: une raison supplémentaire pour en manger sans limites et sans compter.
 - ✓ Pauvres en glucides.
- **Comment préserver les vitamines de nos légumes ?**
 - ✓ Les cuire de préférence à la vapeur ou à l'étouffée.
 - ✓ Les laver toujours sous l'eau courante sans les laisser tremper dans l'eau pendant des heures!
 - ✓ Consommer les crudités dès leur préparation.
 - ✓ Éviter de réchauffer trop longtemps vos mets.
- **Comment manger équilibré et consommer cinq fruits et légumes par jour ?**

À première vue, il semble difficile de consommer cinq fruits et cinq légumes par jour. Voici quelques conseils pour y parvenir :

 - ✓ Utiliser des jus de fruits ou des jus de légumes (100 % pur jus).
 - ✓ Faire une entrée de type crudité par repas (on trouve des tomates cerises, des concombres, des radis, des carottes râpées... prêts à l'emploi, cela facilite la vie!).
 - ✓ Préparer un légume par repas: ne pas hésiter à utiliser les différents conditionnements (surgelés ou frais).
 - ✓ Les légumes peuvent être proposés en accompagnement du plat principal, en partage avec les féculents.
 - ✓ Varier les plaisirs: il est souhaitable de varier les présentations et les préparations de nos fruits et légumes. Par exemple, pour les fruits, opter pour des compotes, des gratins de fruits, des salades de fruits, des tartes, des fruits au four... Rien qui ne nécessite d'être un vrai cordon-bleu!

On distingue :

- Les légumes-tubercules et les légumes-racines : pommes de terre, carottes, céleris-raves, betteraves rouges, radis...
- Les légumes à tiges : blettes, asperges, fenouils, céleris branches...
- Les légumes à feuilles : choux, épinards, salades...
- Les légumes-fruits : concombres, tomates, courgettes, aubergines...
- Les légumes-bulbes : oignons, échalotes, ail...
- Les légumes secs : haricots, petits pois, soja, lentilles...

Les légumes les plus colorés comme la carotte, la salade verte, la tomate... sont plus riches en vitamines que les légumes clairs (fenouil, endive...).

- Les acheter le plus souvent aux petits producteurs qui favorisent la culture biologique.
- Privilégier toujours une cuisson courte, de préférence à la vapeur ou à l'étouffée pour conserver au maximum les valeurs nutritives (la cuisson à l'eau fait perdre aux légumes une partie de leurs vitamines et minéraux, notamment le magnésium).

⚠ Préférer les légumes de saison (voir le calendrier de fruits et légumes de saison, p. 805), toujours bien les laver.

Artichaut



- ✓ STIMULE LE TRANSIT INTESTINAL
- ✓ DIURÉTIQUE
- ✓ AIDE À REMINÉRALISER L'ORGANISME
- ✓ SOURCE D'ANTIOXYDANTS
- ✓ STIMULANT HÉPATIQUE

 Bassin méditerranéen
 Mai à novembre

L'ARTICHAUT est un chardon sauvage non épineux ayant subi des croisements. Il est devenu la plante que nous connaissons. Son goût est à la fois sucré et amer. Nous consommons les écailles vertes (feuilles) disposées en rosette, formant la partie charnue (capitule), et le fond de l'artichaut (réceptacle des fleurs non épanouies, longs filaments qui forment le « foin » que l'on prend soin de retirer).

- Les choisir lourds et bien verts, les feuilles cassantes, serrées entre elles. Rompre la queue à la main (ne pas la couper) pour éliminer les fibres indigestes.
- Éviter de le conserver longtemps: cuit (pas plus de vingt-quatre heures), il s'oxydera très vite et donnera naissance à des composés toxiques provoquant des fermentations intestinales; cru, ses écailles sèchent et deviennent amères.




- On le consomme cuit à la vapeur ou dans l'eau bouillante, servi avec une vinaigrette. L'artichaut est prêt quand la feuille se détache facilement lorsque l'on tire dessus.
- Les petits artichauts violets se dégustent crus, avec du citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Des fonds d'artichauts en morceaux, poêlés à l'huile d'olive et au citron accompagnent parfaitement une escalope de veau au citron.
- On peut récupérer le fond d'artichaut cuit à la vapeur, et le faire gratiner avec du fromage et du jambon accompagné d'une sauce béchamel.

Artichauts à la barigoule (spécialité provençale)

Artichauts violets, oignons, champignons, carottes...

Crème d'artichauts

Mixez des fonds d'artichauts (précuits) avec un bouillon de poule, ajoutez un peu de crème fraîche. Parfait pour accompagner un foie gras poêlé.

 Dans le Midi de la France, l'artichaut était parfois utilisé comme un baromètre: on le clouait sur une porte et s'il s'ouvrait, c'était signe de beau temps, s'il se refermait, cela annonçait la pluie.

Artichaut cuit

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 100 g d'aliment comestible (teneur moyenne)

Calories kcal	18
Kilojoules kJ (unité internationale)	76,2
Protéines (g)	3,1
Glucides (g)	1
Lipides (g)	0,18
AG saturés	0,042
AG mono-insaturés	0,006
AG polyinsaturés	0,077
Eau (g)	84,6
Fibres (g)	5,4
Cholestérol (mg)	0
VITAMINES (mg) pour 100 g	
Vit. C	5,5
Vit. E	0,19
Vit. B1	0,032
Vit. B2	0,043
Vit. B3	1
Vit. B5	0,341
Vit. B6	0,066
(µg) pour 100 g	
Vit. A rétinol	0
bêta-carotène	106
Vit. D	0
Vit. B9	50,5
Vit. B12	0
ÉLÉMENTS MINÉRAUX (mg) pour 100 g	
Calcium	49,5
Cuivre	0,087
Fer total	0,895
Magnésium	30,8
Manganèse	0,154
Phosphore	63
Potassium	342
Sodium	51,6
Zinc	0,26
(µg) pour 100 g	
Iode	0,5
Sélénium	0,2

AFSSA/CIQUAL 2008



Fruits

Ananas

La ratatouille à l'ananas

Anne-Sophie Pic

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 40 minutes

Le marché pour 4 personnes :

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 2 poivrons rouges
- 3 tomates
- 1 oignon ciselé
- 1 petit ananas Victoria
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1 branche de sarriette
- 1 feuille de laurier
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 bonne pincée de sel

Recette

Préchauffez le four à 150 °C.

Épluchez les poivrons rouges puis retirez la peau blanche à l'intérieur.

Mondez les tomates puis retirez les pépins.

Lavez l'aubergine et les courgettes.

Taillez tous les légumes en brunoise régulière en prenant soin de les garder séparés.

Dans une casserole bien chaude, faites suer l'oignon et les poivrons avec de l'huile d'olive et les aromates.

Ajoutez les aubergines ainsi que les courgettes, faites suer à nouveau.

Ajoutez les tomates crues. Mélangez bien puis couvrez.

Enfournez pendant 35 minutes.

La finition et le dressage

À la sortie du four, ajoutez la brunoise d'ananas puis laissez refroidir avec le couvercle, rectifiez l'assaisonnement.

LE POISSON EST L'ALIMENT idéal pour garder la ligne tout en étant nourrissant et goûteux... Le poisson est classé dans le même groupe que la viande. C'est une très bonne source de protéines (en moyenne 18 à 20 g pour 100 g). Le poisson renferme tous les acides aminés essentiels. Ils sont nécessaires pour la croissance et le renouvellement des cellules.

Autres atouts du poisson : sa richesse en minéraux (fer, phosphore, zinc, cuivre), en oligo-éléments (fluor, sélénium) et en vitamines du groupe B.

L'apport calorique du poisson est directement lié à sa teneur en graisse.

De nombreuses études confirment l'action préventive du poisson sur la survenue de maladies cardio-vasculaires. Les graisses des poissons sont en effet particulières. Elles sont constituées surtout d'acides gras polyinsaturés qui assurent le bon état des membranes cellulaires et aident à abaisser le cholestérol sanguin (notamment le cholestérol LDL ou « mauvais » cholestérol), tout en préservant le « bon » cholestérol HDL. Les oméga-3 présents dans le poisson favorisent la fluidification du sang et préservent le bon état des vaisseaux sanguins. Pour une bonne efficacité, il faut absorber suffisamment de ces acides gras de poissons d'où la recommandation d'en consommer deux à trois fois par semaine.

Si vous mangez peu (ou pas) de viande, sachez que le poisson est une excellente alternative. À portion égale, il la remplace parfaitement dans les menus.

Les poissons maigres, faibles en calories, ont un taux de lipides bas (0,5 % à 4 % de graisses). Digestes, à la saveur plus délicate que les poissons gras, leur chair a tendance à se dessécher si on la cuit trop (la cuisson doit être douce et de courte durée).

Les poissons gras sont recommandés pour leur richesse en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés (voir p. 770). Ils sont plus caloriques (5 % à 12 % de graisses) que les poissons maigres. Certains poissons sont plus ou moins gras selon leur période de ponte... Ils conviennent mieux à une cuisson sur grill, au barbecue, rôtis au four ou marinés crus.

Les poissons fumés sont séchés et fumés à chaud ou à froid. Le fumage consiste à imprégner les poissons que l'on a salé des matières aromatiques contenues dans la fumée :

- Fumage à chaud : les poissons sont séchés et cuits à l'air chaud (feu de bois) et à la fumée de sciure de bois.
- Fumage à froid : les poissons sont séchés et cuits à la fumée froide (combustion lente de sciures de bois et de charbon de végétaux).

Attention aux cuissons à forte température qui engendrent la production de substances carboniques toxiques. Les aliments fumés sont à manger occasionnellement !

Les poissons maigres	Les poissons gras
Bar ou « loup », barbeau, barbue, brochet, cabillaud ou « morue », carpe, congre, daurade royale, églefin ou « haddock », empereur ou « hoplostète rouge », flétan, grenadier, grondin, lieu noir ou « colin », limande, lingue ou « julienne », lotte ou « baudroie », merlan, merlu, mérou, mullet, perche, petite roussette ou « saumonette », plie ou « carrelet », raie, rascasse rouge ou « chapon », sabre, saint-pierre, sandre, sole, tacaud.	Alose, anchois, anguille, éperlan, espadon ou « poisson-épée », esturgeon (caviar), hareng, lump, maquereau, rouget-barbet, sardine, saumon, thon rouge, truite, turbot.

- Le meilleur moment pour l'achat d'un poisson est pendant la saison de pêche.
- Pour vérifier qu'un filet de poisson ne contient plus d'arêtes, passer le doigt sur le poisson en remontant à contresens de la chair. S'il y a encore des arêtes, les retirer à la pince à épiler.
- Le « dos » et la « queue » d'un poisson ne contiennent pas d'arêtes.
- La cuisson d'un poisson dépend de son poids et de sa taille (demander à votre poissonnier).
- Pour toute cuisson de protéine animale, éviter de mettre la chair directement au contact du feu (grillades au feu de bois). Cela évite le développement de substances carboniques toxiques. Laisser la peau, puis la retirer après la cuisson.
- On reconnaît un poisson cuit en enfonçant la lame d'un couteau dans sa chair. Si la lame ressort sans résistance, le poisson est cuit.
- Pour faire cuire un filet de poisson surgelé, il est préférable de ne pas le décongeler avant.
- Le poisson frais se conserve deux jours maximum au réfrigérateur.

Poisson poêlé

Faites revenir le poisson dans une poêle quelques minutes de chaque côté, cela suffit. On a tendance à toujours trop le faire cuire.

Poisson pané

Passez le poisson dans un jaune d'œuf puis dans la chapelure (biscottes écrasées) avant de le faire revenir dans un peu d'huile.

Poisson « meunière »

Farinez le poisson, faites-le revenir à la poêle avec quelques amandes effilées.

Poisson au court-bouillon

Faites cuire le poisson dans l'eau frémissante avec un oignon piqué de 2 clous de girofle, du thym, du laurier, des carottes, quelques épices, du poivre et du sel.

Poisson au four

Disposez le poisson dans un plat avec un filet d'huile d'olive, du citron, quelques tomates, des oignons et des herbes (fenouil ou estragon). Pour parfumer, on peut remplacer le fenouil par 3 gouttes de pastis.

Poisson en papillote

Faites cuire le poisson (avec du citron, des tomates, un filet d'huile d'olive et des herbes) dans une feuille de papier sulfurisé fermé, il gardera son moelleux. Dès que la papillote est gonflée, le poisson est cuit.

On peut aussi se servir d'une feuille fraîche comme celle de l'épinard, du chou ou de l'oseille...

Poisson en croûte de sel

Faites cuire le poisson entier au four dans un mélange de gros sel et de blancs d'œufs. Après la cuisson, attendre 5 minutes pour enlever la croûte.

Poisson en marinade

Immergez les poissons crus (de préférence des filets) dans de l'huile d'olive avec des échalotes, du citron et des herbes (thym, laurier, fenouil, estragon). C'est grâce à l'acidité du jus de citron que le poisson cuit. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur ou toute la nuit pour les gros filets. Pour un carpaccio, coupez la chair du poisson en lamelles.

Alose



- ✓ SOURCE DE PROTÉINES
- ✓ SOURCE D'ANTIOXYDANTS
- ✓ AIDE À REMINÉRALISER L'ORGANISME

⚖️ Gras

🌐 Atlantique, Méditerranée

L'ALOSE est un **poisson de mer** au corps argenté, tacheté sur les flancs. La chair blanche, goûteuse et tendre est très appréciée. Elle contient beaucoup d'arêtes et peut peser jusqu'à 4 kg.

Considérée le plus souvent comme un poisson d'eau douce car elle est pêchée dans les fleuves où elle vient frayer d'Europe et pondre, elle vit néanmoins le reste du temps en mer.

- Choisir des aloses femelles, les arêtes sont plus grosses donc plus faciles à enlever.
- Avant cuisson, écailler, vider, laver et essuyer l'alose.



- Très bonne au four avec du vin blanc et des oignons.
- Excellente farcie, elle se marie à merveille avec l'oseille.

i L'alose de l'espèce *sapidissima* contient environ 360 arêtes...

VALEURS CALORIQUES pour 100 g

Calories kcal	170
Protéines (g)	20
Glucides (g)	0
Lipides (g)	10

LES COQUILLAGES sont les invertébrés de mer au corps mou protégés par une coquille ou pas. Les zoologistes les appellent « mollusques » à cause de leur corps mou.

Les poissonniers les appellent « fruits de mer » car ils doivent être consommés bien frais pour apporter tous leurs bienfaits à l'organisme.



- La bonne odeur du coquillage est un gage de fraîcheur (rester toujours vigilant).
- Ils se consomment toujours très frais (bigorneaux, bulots et coques se font cuire tout de suite après les avoir achetés).

LES CRUSTACÉS, animaux de mer recouverts d'une carapace, respirent à l'aide de branchies et se distinguent par deux paires d'antennes (à fonctionnalité sensorielle).

Faibles en calories mais riches en protéines, ils vous permettent de garder la ligne tout en étant nourrissants...

Les crustacés sont pauvres en gras saturés et contiennent des acides gras oméga-3, une bonne combinaison pour le cœur et les vaisseaux.

C'est une très bonne source de sélénium, minéral reconnu pour ses propriétés antioxydantes.



- Les acheter de préférence vivants, ils doivent bouger les pattes lorsqu'on les soulève.
- Les mettre 10 minutes au congélateur pour les endormir avant la cuisson.

Coquillages	Crustacés	Mollusques	Échinoderme (invertébré à peau épineuse)	Vertébré	Invertébré
Bigorneau	Araignée de mer ou « crabe maïa »	Calamar ou encornet	Oursin ou « hérisson de mer »	Grenouille	Violet ou « figue de mer »
Bulot ou buccin	Crabe vert	Poulpe			
Coque	Crevette ou gamba	Seiche			
Coquille	Écrevisse				
Saint-Jacques	Étrille ou « crabe nageur »				
Couteau	Homard				
Huître	Langouste				
Moule	Langoustine				
Ormeau	Tourteau ou « dormeur »				
Palourde					
Pétoncle ou « peigne »					
Praire					

À « **VIANDE** » est le terme qui désigne la chair des animaux que nous mangeons. La chasse des animaux et la consommation de leur viande crue datent d'il y a environ 3 millions d'années. La cuisson de la viande arriva plus tard (il y a environ 500 000 ans)...

Les viandes de bœuf, de veau, d'agneau et les produits tripiers sont une excellente source de protéines (en moyenne 18 à 20 g pour 100 g) indispensables au maintien de la densité osseuse et musculaire (la viande est classée dans le même groupe que le poisson). La viande renferme tous les acides aminés essentiels nécessaires à la croissance et au renouvellement des cellules.

C'est également l'une des meilleures sources alimentaires de minéraux (fer, zinc) et de vitamines du groupe B.

La teneur en lipides est variable selon les morceaux, et non pas selon l'espèce. Chaque espèce animale offre des morceaux avec une teneur plus ou moins faible en lipides.

On distingue ainsi les viandes maigres, semi-grasses et grasses :

– **Les viandes maigres** : bison, autruche, cheval, veau, filet de porc, gibier, bifteck.

– **Les viandes semi-grasses** : bœuf (autre que le bifteck), dinde, pintade, poulet, gigot d'agneau, rôti de porc.

– **Les viandes grasses** : steak de bœuf (> 15% de matières grasses), canard, poule, côtelette d'agneau, côtelette de porc, oie, mouton.

À noter que la teneur en lipides d'une viande cuite dépend davantage du choix du morceau que de la technique de cuisson. Ainsi, une viande braisée (avec ajout de matières grasses) peut contenir moins de lipides qu'une viande grillée (sans ajout de matières grasses).

- Fraîche, la viande se conserve deux à trois jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
- Il est préférable de conserver la viande dans le papier du boucher ou dans son emballage d'origine.
- Quel que soit le mode de cuisson choisi, sortir la viande du réfrigérateur suffisamment tôt pour la remettre à température ambiante, car si on cuit une viande trop froide, elle perd de sa tendreté.



- Il est conseillé de saler la viande rouge en fin de cuisson, ce qui lui permet de garder tout son suc (liquide organique). À l'inverse, la viande blanche se sale en début de cuisson pour être plus goûteuse.
- Pour griller une viande épaisse, le gril ne doit pas être trop chaud. En revanche, la cuisson doit être vive pour un steak fin qui cuit en une minute sans perdre son jus.

- Pour éviter qu'une viande rôtie ou grillée ne perde son jus, il ne faut pas la piquer. Pour la retourner, utilisez une spatule plutôt qu'une fourchette.
 - Après la cuisson, la laisser reposer au chaud dans du papier d'aluminium pour que le sang irrigue à nouveau toute la chair, ce qui permet d'obtenir une viande tendre et fondante.
 - Attention aux cuissons à forte température qui engendrent la production de substances carboniques toxiques. Les grillades au feu de bois et les aliments fumés sont à manger à l'occasion!
-

Agneau

✓ SOURCE DE PROTÉINES

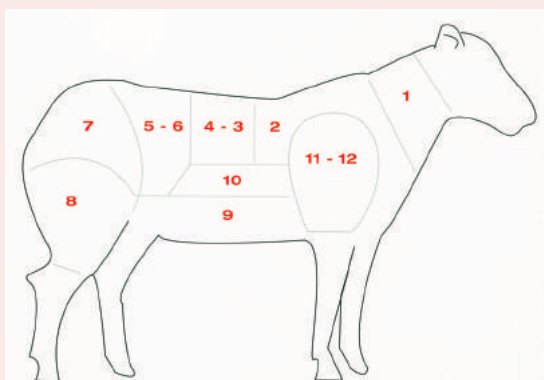
✓ ANTIANÉMIQUE



L'AGNEAU (petit de la brebis et du mouton) est une viande rouge, tendre, savoureuse et saine, car l'agneau est élevé et nourri naturellement (agneau de bergerie). Il devient mouton à l'âge de 1 an.

«L'agneau de lait» est abattu avant sevrage donc nourri au lait maternel. La chair est plus claire et plus tendre.

L'agneau se consomme davantage que le mouton qui est plus gras et au goût beaucoup plus fort.



Source: CIV

1. Collier (à braiser, à bouillir)

Morceau charnu, économique et savoureux. Très osseux, il donne un jus gélatineux lorsqu'il mijote longuement et c'est là qu'il est le meilleur. Il est idéal pour tous les plats préparés avec des légumes secs ou des pommes de terre.

On peut l'utiliser avec d'autres morceaux comme la queue, la poitrine, ou le haut de côtes pour donner du goût. Il peut être aussi désossé et farci.

C'est une viande énergétique, riche en minéraux (fer, phosphore et surtout zinc). C'est également une excellente source de vitamine B12.

2, 3 et 4. Côtes (à griller)

L'agneau comporte treize paires de côtes qui forment le thorax.

Ce sont des morceaux énergétiques, très savoureux et parfumés. Le plus souvent grillés, ce qui permet ainsi de limiter l'apport en graisses à celui du morceau.

Excellentes sources de protéines et de minéraux tels que le fer et le zinc. C'est également une source très intéressante de vitamine B12.

5 et 6. Filet et côte filet (à griller, à rôtir)

Ce morceau comprend les filets, deux bandes tendres de viande situées de chaque côté de l'échine appelées filets mignons, et les bavettes, deux replis de viande assez fermes rattachés aux noix des filets.

C'est une viande énergétique. Sa teneur moyenne en graisses comble les papilles : les viandes ont le goût de leur gras.

Les flageolets et autres légumes secs complètent harmonieusement la viande d'agneau, tant sur le plan gustatif que diététique, puisqu'ils apportent les fibres trop souvent absentes de notre alimentation.

7 et 8. Gigot (à griller, à rôtir)

C'est l'un des morceaux les plus maigres de l'agneau, tendre et savoureux.

Le cuire au four avec quelques herbes (sarriette, marjolaine, menthe, thym, romarin...) que l'on peut mélanger à un peu d'huile (en imbiber la chair). L'ail se pique autour de l'os. Autour du gigot, former un lit de tomates qui vont confire pendant le long temps de cuisson (2 heures minimum). Arroser avec son jus régulièrement.

Il apporte des protéines de très bonne assimilation ainsi que des minéraux (fer et zinc) et des vitamines B12 en particulier.

Il doit son nom à un ancien instrument de musique, la gigue, qui a la même forme que lui.

9 et 10. Poitrine et haut de côtes (à braiser, à bouillir)

Morceau riche en os et en cartilages, composé des muscles de l'abdomen.

Peu coûteux mais très goûteux, pour de délicieux plats à mijoter l'hiver, il est proposé entier et désossé pour être farci, ou en morceaux avec ou sans os pour les braisés, les sautés et les ragoûts.

Il permet l'apport de protéines de bonne qualité. Même s'il est gras, il ne faut pas le supprimer du registre culinaire car il est une source importante de vitamine B1 et B2.

11 et 12. Épaule (à braiser, à rôtir)

Entière, elle se présente avec ou sans l'os de l'omoplate. Elle peut être entière ou désossée, roulée pour être rôtie, ou coupée en morceaux pour les navarins et les brochettes. Moins cher que le gigot, c'est un morceau excellent.

L'agneau, viande de choix pour les menus festifs, n'a pas la réputation d'être une viande « diététique ». Pourtant l'épaule d'agneau, avec une teneur en lipides de 12 g pour 100 g de viande rôtie, peut se classer parmi les viandes moyennement riches en graisse. Par ailleurs, elle apporte des vitamines et des minéraux essentiels pour l'organisme.

i La tradition de servir de l'agneau à Pâques était déjà suivie au Moyen Âge où on le farcissait de foie, de persil, de raisins secs et de vin rouge.

Agneau, côtelette grillée

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 100 g d'aliment comestible (teneur moyenne)

Calories kcal	230
Kilojoules kJ (unité internationale)	958
Protéines (g)	22,6
Glucides (g)	0
Lipides (g)	15,5
AG saturés	7,37
AG mono-insaturés	4,28
AG polyinsaturés	0,886
Eau (g)	60,6
Fibres (g)	0
Cholestérol (mg)	83
VITAMINES (mg) pour 100 g	
Vit. C	0
Vit. E	0,16
Vit. B1	0,1
Vit. B2	0,21
Vit. B3	5
Vit. B5	0,55
Vit. B6	0,2
(µg) pour 100 g	
Vit. A rétinol	0
bêta-carotène	0
Vit. D	0
Vit. B9	3
Vit. B12	1,7
ÉLÉMENTS MINÉRAUX (mg) pour 100 g	
Calcium	19,7
Cuivre	0,077
Fer total	2,4
Magnésium	20,1
Manganèse	0,008
Phosphore	177
Potassium	333
Sodium	120
Zinc	3,02
(µg) pour 100 g	
Iode	5
Sélénium	10,4

AFSSA/CIQUAL 2008

Agneau, gigot rôti

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 100 g d'aliment comestible (teneur moyenne)

Calories kcal	226
Kilojoules kJ (unité internationale)	943
Protéines (g)	25
Glucides (g)	0
Lipides (g)	14
AG saturés	6,4
AG mono-insaturés	5,66
AG polyinsaturés	0,85
Eau (g)	60
Fibres (g)	0
Cholestérol (mg)	70
VITAMINES (mg) pour 100 g	
Vit. C	0
Vit. E	0,18
Vit. B1	0,1
Vit. B2	0,26
Vit. B3	7,2
Vit. B5	0,83
Vit. B6	0,34
(µg) pour 100 g	
Vit. A rétinol	traces
bêta-carotène	0
Vit. D	traces
Vit. B9	3
Vit. B12	1,6
ÉLÉMENTS MINÉRAUX (mg) pour 100 g	
Calcium	21,8
Cuivre	0,115
Fer total	2
Magnésium	30,7
Manganèse	0,015
Phosphore	180
Potassium	286
Sodium	60
Zinc	3,14
(µg) pour 100 g	
Iode	5
Sélénium	4

AFSSA/CIQUAL 2008