



## Notre santé DIÉTÉTIQUE

# Le saumon, ROI

**L**e saumon fut très longtemps un mets rare, réservé aux grandes occasions. Mais, en vingt ans, la production mondiale a été multipliée par quarante et le saumon se déguste désormais tout au long de l'année. Cependant, il y a saumon et saumon... Si les poissons gras sont recommandés une ou deux fois par semaine, c'est pour leur richesse en vitamine D, qui renforce nos os, et en certains oméga 3 – l'EPA et le DHA –, bonnes graisses essentielles au fonctionnement du cœur, des yeux et du cerveau. Les poissons qui en sont le plus riches sont les saumons en liberté, dits « sauvages ».

### Les poissons d'élevage, plus gras que les sauvages

Leurs cousins d'élevage offrent moins d'oméga 3 et plus d'oméga 6. Il faut savoir que les oméga 3 s'altèrent avec le fumage ou lors d'une conservation de plusieurs mois au congélateur. Nourris régulièrement, les saumons d'élevage sont souvent un peu plus gras, autour de 13 % de lipides (trois fois moins que le foie gras, tout de même!). De toutes les entrées de fêtes, c'est la moins grasse, après les huîtres. Comme tous les poissons, c'est une bonne source de protéines, vitamine B, iode et sélénium. Pratiquement cru, le saumon fumé se conserve grâce au salage, qui apporte, pour 100 g, 1 200 mg de sodium, soit plus du tiers de la dose maximale journalière recommandée. Évitez d'en consommer tous les jours car certains composants (comme les hydrocarbures polycycliques) produits lors du fumage peuvent se révéler cancérogènes à haute dose. Ce n'est pas le cas lors d'une consommation ponctuelle.

**FUMÉ, FARCI, MARINÉ  
OU FRAIS, IL TRÔNE  
SUR LES TABLES  
DE RÉVEILLON.  
CONSEILS POUR  
BIEN LE CHOISIR  
ET LE PRÉPARER.**

FLORENCE DAINE



**Le label MSC  
garantit  
des conditions  
de pêche  
respectueuses  
des fonds  
marins.**

# DE LA FÊTE !



PHOTOALTO

*En bref*

## C'est la saison!

- Clémentine, grenade, kiwi, mandarine, orange, poire, pomélo, pomme, kaki.
- Betterave, carotte, chicorée, endive, mâche, poireau, navet, oignon.

## Nouvelles saveurs

Tournesol et noix de macadamia, riche en vitamine E, colza, sésame grillé, et oméga 3 : deux nouveaux mélanges d'huiles à tester. Pour assaisonnements et cuissons douces. *Lesieur Bio, 3,10 € les 50 cl (GMS).*

## Plus de calories pour prévenir la dénutrition

L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments rappelle que manger un minimum de 36 kcal par kilo de poids et par jour (2 160 kcal si on pèse 60 kg) est recommandé, à tout âge et surtout en cas de maladie chronique, contre la fonte musculaire, les chutes et les infections. *Source : AFSSA. A-Propos n° 25 (2009).*

Qu'il vienne du rayon frais ou surgelé, une fois ouvert, le saumon fumé se garde au réfrigérateur, mais pas plus de 24 heures. Pour une préparation à base de saumon cru – carpaccio, sushi, saumon mariné –, choisir un poisson bien frais (peau brillante, chair ferme, œil vif), le vider, et le conserver au moins sept jours au congélateur afin d'éliminer d'éventuels parasites (anisakis). Le saumon cru, fumé ou pas, reste déconseillé aux femmes enceintes ou allaitant et aux jeunes enfants.

## Des idées neuves pour l'accommoder et le cuisiner

Pour changer des blinis et crème fraîche, on peut le garnir de feuilles de menthe et assortiment de crudités, façon rouleau de printemps, ou le découper en lanières dans une salade de mâche et cœurs d'artichaut. En plat principal, le saumon reste moelleux et très digeste, simplement cuit entier dans une papillote avec quelques herbes, persil et aneth, ou en court-bouillon dans une eau assaisonnée. Plus élaboré et tout

aussi raisonnable, le pavé de saumon en aumônière de chou est à garnir d'une julienne de petits légumes poêlés à l'huile d'olive.

## Avec ou sans label? Une question de qualités nutritionnelles

Pour comprendre pourquoi le prix du saumon varie tant d'une marque à l'autre, il faut savoir que, comme le thon, le saumon compte parmi les espèces les plus menacées (à l'inverse d'autres poissons gras : sardines, maquereaux et harengs). Les stocks en mer ont chuté de 75 % ces vingt dernières années. En cause, la surpêche, l'altération des fonds marins et la construction de barrages qui les empêchent de retourner dans la mer après la reproduction en eaux douces. 95 % de la consommation en France vient de grandes « fermes marines » où les poissons sont si concentrés que, sans antibiotiques, ils ne résisteraient pas aux maladies. Certains labels (*voir encadré*) garantissent des conditions de vie respectueuses de l'environnement. D'où un prix et une qualité nutritionnelle supérieurs. Ces poissons n'en sont pas moins voraces : compter quatre kilos de poisson pour produire un kilo de saumon. Le saumon pourrait redevenir un aliment d'exception, à consommer en plus petite quantité, mais de meilleure qualité. ●



## LEQUEL CHOISIR ?

**Le saumon sauvage de l'Atlantique** a presque disparu, mieux vaut le choisir d'élevage et sous label.

**D'autres espèces sont moins menacées** : saumon du Pacifique, « pink » (rose), « coho » (d'Alaska) et « kéta » peuvent être achetés sauvages.

**L'aquaculture bio (AB) et le Label Rouge** assurent une meilleure gestion des déchets engendrés, plus d'espace réservé aux poissons et l'absence d'antibiotiques dans les fermes d'élevage.

**Pour en savoir plus** : *Conso-guide* du WWF pour une consommation responsable des produits de la mer et *Et ta mer, t'y penses ?* de Greenpeace. À télécharger sur [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com) rubrique : « Ressources/Alimentation ».