



Alimentation & Environnement

Poissons de chez nous



LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsqu'ils ne sont pas victimes de surpêche, les produits de la mer sont moins néfastes que la viande pour l'environnement. Mais 75% des réserves mondiales de poissons sont en danger : c'est le cas du thon, du flétan, du cabillaud, du merlu, de l'espadon et de la sole.

Heureusement, il existe quelques poissons et produits de la mer qui ne font pas l'objet d'une surpêche : crevette grise, esprot, grondin, hareng, huître, lieu noir, rouget de roche, silure, tilapia, etc. Le WWF a établi un « conso-guide » pour vous aider à bien choisir vos poissons. Voir www.wwf.be.

FILET DE LIEU NOIR, SAUCE NANTUA ALLÉGÉE, POMMES VAPEUR, ÉPINARDS SAISIS (Carlo de Pascale - Mmmmh)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

400 g de filet de lieu noir - 2 c à c d'huile d'olive - Sel - Poivre du moulin - 400 g d'épinards - 2 citrons - 400 g de pommes de terre à chair ferme - 2 dl de fumet de crevettes - 20 g de beurre - 20 g de farine - 1 petite boîte de concentré de tomates.

PRÉPARATION:

Préparer un fumet de crevettes

Faire revenir une carotte, un poireau, un oignon et une branche de céleri émincés dans un fond d'huile d'olive, ajouter les carapaces et têtes de crevettes, faire revenir quelques minutes. Ajouter de l'eau. Poursuivre la cuisson à frémissement pendant une heure. Filtrer, faire éventuellement encore réduire. Conserver au frais mais utiliser rapidement ou surgeler.

Préparer la sauce Nantua allégée

Faire revenir le beurre et la farine dans un poêlon (un roux) et laisser cuire quelques instants sans que cela brunisse. Ajouter le fumet de crevettes, puis le concentré de tomates et laisser réduire et épaissir à feu doux. Assaisonner. Et réserver au chaud.

Cuire les pommes de terre avec la peau dans une casserole d'eau salée.

Saler légèrement et poivrer les filets de poisson, les faire revenir vivement à la poêle dans l'huile d'olive et poursuivre la cuisson à feu doux. Pendant ce temps faire revenir quelques instants les épinards lavés et essorés à la poêle dans un peu d'huile d'olive et assaisonner.

Dresser sur l'assiette avec une pomme de terre, les épinards que l'on assaisonnera d'un trait de jus de citron et la sauce Nantua allégée à part.

Bon pour l'environnement et pour la santé

À la différence de nombreuses espèces de poisson, le lieu noir n'est pour l'instant (à la différence du cabillaud) pas une espèce menacée par la surpêche.

Antigaspi : cette recette permet de récupérer des carapaces de crevettes et le goût est incomparable par rapport à un fumet de crevettes du commerce.

L'équilibre du plat est renforcé par la présence des épinards, riches en fibres. C'est un légume parfois mal aimé qui, si on le cuit seulement quelques instants, sera pourtant sublime avec un peu de citron, de fleur de sel ou d'huile d'olive. Les pousses d'épinards sont aussi délicieuses en salade. La saison des épinards commence en mars et termine en octobre: profitons-en.

BIEN CHOISIR SES PRODUITS !

- **Privilégiez les produits bio.**

Ils produisent moins de CO₂, ne contiennent pas de pesticides, respectent le bien être animal et notre santé !

- **Préférez le frais.** Les aliments que nous achetons sont souvent transformés, transportés, surgelés... Pour l'environnement et pour le goût, rien ne vaut le frais !

- **Vérifiez la provenance.** On peut, dans un même étalage, trouver une pomme belge ou argentine. Idem pour plein de fruits et légumes. En vérifiant la provenance, la plus locale possible, on peut réduire fortement l'impact de nos achats sur l'environnement.



INFOS 02 775 75 75 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE



Alimentation & Environnement



Poissons de chez nous

LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsqu'ils ne sont pas victimes de surpêche, les produits de la mer sont moins néfastes que la viande pour l'environnement. Mais 75% des réserves mondiales de poissons sont en danger : c'est le cas du thon, du flétan, du cabillaud, du merlu, de l'espadon et de la sole.

Heureusement, il existe quelques poissons et produits de la mer qui ne font pas l'objet d'une surpêche : crevette grise, esprot, grondin, hareng, huître, lieu noir, rouget de roche, silure, tilapia, etc. Le WWF a établi un « conso-guide » pour vous aider à bien choisir vos poissons. Voir www.wwf.be.

ECRASÉE DE POMMES DE TERRE AUX CREVETTES DE LA MER DU NORD, SAUCE MOUSSELINE (Carlo de Pascale - Mmmmh)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

500 g de pommes de terre à chair ferme - 500 g de crevettes grises non épluchées - Quelques brins de ciboulette - 50 g de beurre - Sel - Poivre du moulin - Pour la sauce mousseline : 200 g de beurre - 3 jaunes d'œufs - 1 petite pincée de poivre de Cayenne - Jus d'1/2 citron.

PRÉPARATION:

Décortiquer les crevettes.

Cuire les pommes de terre avec la peau dans une casserole d'eau salée. Les écraser à la fourchette avec le beurre. Saler et poivrer, ajouter la ciboulette hachée. Réserver au chaud.

Préparer la sauce mousseline.

Clarifier le beurre (faire fondre et prélever uniquement la partie liquide du beurre fondu). Mettre les jaunes d'œufs et 3 cuillères à soupe d'eau dans un bol et fouetter. Il faut que ça mousse. Poser le bol dans une casserole d'eau frémissante (bain-marie) et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe (le fouet doit laisser des traces visibles). Retirer du feu et ajouter le beurre fondu clarifié peu à peu, en fouettant constamment.

Une fois que le beurre est incorporé, assaisonner avec du poivre de Cayenne, du jus de citron et du sel. Garder la sauce au chaud au bain-marie.

Dresser sur l'assiette, d'abord les pommes de terre, puis les crevettes et ensuite napper de sauce mousseline.

Cette recette, un peu technique a toutefois un côté terriblement terroir et festif à la fois. Servez-la en plat ou en entrée, en y allant doucement sur la quantité de sauce mousseline!

Bon pour l'environnement et pour la santé

Certaines crevettes font plus de trois mille kilomètres pour aller se faire décortiquer ailleurs...et revenir ! Bonjour les émissions de CO₂. Les décortiquer soi-même, c'est certes un peu de travail, mais la qualité est à ce prix. La fraîcheur et l'absence de conservateurs aussi. Et enfin, c'est tout bénéfique pour l'environnement.

Il faut savoir aussi que notre Mer du Nord ne connaît pas de pénurie de crevettes : il s'agit d'une espèce locale qui n'est pas menacée de surpêche.

Les œufs ? Attention aux codes de 0 à 3 : de bio à «œuf de batterie». Préférez toujours les œufs 0 (bio) ou 1 (plein air). Chaque œuf doit faire l'objet d'un étiquetage spécifique où apparaît également le pays de production.

BIEN CHOISIR SES PRODUITS !

- **Privilégiez les produits bio.** Ils produisent moins de CO₂, ne contiennent pas de pesticides, respectent le bien être animal et notre santé !
- **Préférez le frais.** Les aliments que nous achetons sont souvent transformés, transportés, surgelés...Pour l'environnement et pour le goût, rien ne vaut le frais !
- **Vérifiez la provenance.** On peut, dans un même étalage, trouver une pomme belge ou argentine. Idem pour plein de fruits et légumes. En vérifiant la provenance, la plus locale possible, on peut réduire fortement l'impact de nos achats sur l'environnement.



INFOS 02 775 75 75 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE

Ed. resp. / Rev. act. : J.-P. Hammequet - E. Schamp - Coll. de la zoo - Bruxelles / Zoo Bruxelles, gestion de papier recyclé - source végétale / photo de la recette - Layout : L. Defavreux - Photos : Mmmmh