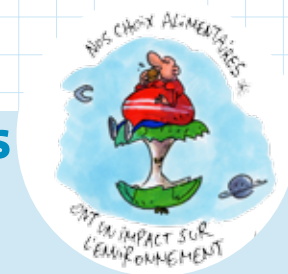


Alimentation & Environnement



Poissons de chez nous

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe différents poissons portant le label MSC (Marine Stewardship Council).

Ce label permet d'attester et de certifier que le poisson que vous achetez provient de méthodes de pêche durables (systèmes de pêche et périodes de pêche favorisant la régénérescence) et économiquement stables. Le logo bleu vous permet d'identifier que le poisson que vous achetez provient d'une pêche durable.



LE SAVIEZ-VOUS ?

QUELS POISSONS CHOISIR ?

Premier choix :

Crevettes grises, esprot, grondin, hareng, huîtres, lieu noir, rouget de roche, silure, tilapia, ...

A éviter :

Anguille, barbue, coquilles St-Jacques, espadon, cabillaud, plie, sébaste, sole, thon rouge, turbot, ...



RILLETTES DE MAQUEREAU (Chef, Sandrine Mossiat)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

2 boîtes de filets de maquereau à l'huile d'olive - 1 fromage blanc aux fines herbes bio du Brabant - 1 citron vert bio - 1 mandarine bio - 1 c à s de menthe séchée - 1 pincée de curcuma - 1 boîte de «pain aux amandes» ou du pain toasté - Poivre du moulin.

PRÉPARATION:

Écraser les filets de maquereau à la fourchette.

Ajouter les zestes d'un citron et d'une mandarine, plus le jus de la mandarine.

Ajouter une pincée de curcuma, la menthe séchée, quelques tours de moulin à poivre, 2 c à s de fromage aux fines herbes. Bien mélanger le tout. Poser 1 c à c de rillettes sur un biscuit «pain aux amandes» ou sur des carrés de pain toasté.

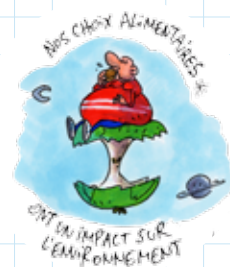
Bon pour l'environnement et pour la santé

Le maquereau est un poisson pélagique semi-gras, riche en omega 3, il est apparenté au thon. C'est une espèce courante que l'on trouve le long de nos côtes. La consommation du maquereau est recommandée. Cette espèce, très abondante en Atlantique Nord, fait l'objet d'un plan de gestion visant à restaurer la durabilité de la pêcherie depuis fin 2008. Le maquereau est commercialisé entier frais, en filets frais ou congelés, en filets fumés ou encore en conserve.



BRUXELLES ENVIRONNEMENT
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT





Poissons de chez nous



TARTE FEUILLETÉE AUX SARDINES, FAÇON PIZZA (Chef, Sandrine Mossiat)

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES:

1 rouleau de pâte feuilletée bio - 1/4 de pot (450 g) de chair de tomates ou de passata bio - 1 petite mozzarella di buffala (125 g) - 2 boîtes de sardines avec peau et arrêtes - 1 c à s de câpres au sel - Quelques feuilles de basilic (en saison) - Poivre du moulin.

PRÉPARATION:

Faire préchauffer le four à 180°C.

Déballer la pâte 10 minutes avant emploi. L'étaler sur un moule à tarte en la laissant sur son papier sulfurisé. Couper aux ciseaux les bords de papier qui dépassent.

Avec le dos d'une cuillère, étaler 4-5 c à s de coulis de tomates sur la pâte. Trancher la mozzarella, la disposer sur la pâte. Émietter vaguement les sardines par-dessus.

Garnir de câpres et donner un coup de moulin à poivre.

Enfourner 7 à 10 minutes. Garnir de feuilles de basilic (en saison) et servir.

Bon pour l'environnement et pour la santé

Les sardines, anchois, maquereaux, ... sont des poissons gras appelés aussi les poissons «bleus». Ce sont de véritables aliments santé : riches en protéines, en acides gras insaturés (oméga3), en minéraux essentiels, en vitamines et en antioxydants. Ils diminuent les risques des maladies cardiovasculaires, protègent notre cerveau et nos artères. Il est recommandé d'en consommer au moins 1 fois par semaine.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Nos pratiques de pêche ne permettent plus aux poissons de se régénérer. Les milieux aquatiques s'amenuisent alors que les capacités de pêche ne cessent d'augmenter. On estime que 25% des poissons (27 millions de tonnes) pêchés sont rejetés morts à la mer parce qu'ils n'appartiennent pas aux espèces vendues par les pêcheurs.

Afin de promouvoir une pêche durable et de maintenir la vie aquatique à long terme, la conférence de la FAO a adopté, en 1995, le «Code de conduite pour une pêche responsable». Ce code est basé sur plusieurs principes pour aider les pays à développer et à améliorer leurs pêches et leur aquaculture: aménagement des lieux de pêche, développement de l'aquaculture, pratiques post-capture et commerces (sécurité sanitaire), recherche halieutique (science de l'exploitation des ressources aquatiques), ...

Site de la FAO : <http://www.fao.org/fishery/ccrf/fr>.



Poissons de chez nous

LE SAVIEZ-VOUS ?

Comment choisir et acheter un poisson issu de la pêche durable ?

75% des stocks de poissons commercialisés dans le monde sont surpêchés !

Faire le bon choix en achetant son poisson est pourtant possible ! Quelques outils sont mis à votre disposition pour vous aider à bien choisir :

- le nouveau conso-guide développé par WWF début 2010 est disponible en ligne sur www.wwf.be ou à commander au 02 340 09 99.
- la liste des points de vente des poissons éco-labellisés MSC en Belgique est disponible sur le site www.msc.org

TARTARE DE SANDRE À L'HUILE D'ARGAN ET CHÈVRE FRAIS

(Chef, Filip Fransen)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

280 g de filet de sandre - 1 cs d'huile d'argan (ou de noisette) - fleur de sel - poivre noir - pourpier d'hiver - 80 g de fromage de chèvre frais.

PRÉPARATION:

Coupez le filet de poisson à la main pour en faire un tartare. Pour ce faire, commencez par découper de longues lamelles, que vous hachez ensuite en petits morceaux. Le tout doit être soigneusement découpé: du poisson cru en gros morceaux n'est pas très appétissant.

Mélangez ensuite le tartare à l'huile d'argan, salez et poivrez. Goûtez régulièrement pour éviter les excès. Disposez le tartare en quenelle ou en anneau sur une assiette. Emiettez ensuite le fromage sur le tartare et disposez un petit bouquet de pourpier juste à côté.

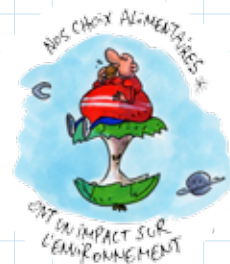
Bien choisir ses produits

Le sandre est une espèce de poisson carnassier originaire des pays occidentaux. Ce poisson vit en eau douce et sa taille peut dépasser les 90 cm. Une gestion durable de la pêche a été mise en place avec la participation de nombreux pêcheurs.

Il est par contre recommandé de vérifier la provenance du poisson, le sandre provenant de l'Europe de l'Est n'est pas issu de méthodes de pêche durables.



Poissons de chez nous



WATERZOOÏ DE MOULES, JULIENNE DE CÉLERI-RAVE (Chef, Filip Fransen)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

1 kg de moules - 120 g de céleri-rave - 100 g de céleri vert - 100 g de poireau - 60 g de crème fraîche - 0,8 l de fumet de poisson - 100 g de lardons fumés - 20 g de beurre - Sel - Poivre.

PRÉPARATION:

Découpez les légumes en julienne (fines lamelles).

Faites une julienne d'environ 7 cm de long.

Cuisez les lardons avec la julienne de légumes et un peu de beurre dans un faitout. Lorsque les légumes sont tendres, ajoutez le fumet de poisson ainsi que les moules. Laissez cuire jusqu'à ce que les moules soient à point. Extrayez ensuite les moules de leur coquille. Ajoutez la chair des moules et la crème à la soupe, et servez chaud.

Bien choisir ses produits

Les moules ne se dégustent pas seulement durant les mois qui se terminent en « bre ». La saison commence début juillet pour se terminer à la mi-avril. C'est en début de saison qu'elles sont les plus charnues.

Pour reconnaître une moule fraîche et bien vivante, il suffit de cogner légèrement sa coquille ouverte et l'observer se refermer lentement.

Il n'est pas nécessaire de faire dégorger les moules dans de l'eau salée ou additionnée de lait et de farine mais il faut les rincer abondamment à l'eau claire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de particules flottantes ou de résidus sableux dans l'eau de rinçage et ensuite bien les égoutter. Une fois cuites, si certaines ne se sont pas ouvertes, n'insistez pas, il vaut mieux les éviter. La couleur des moules cuites peut varier du jaune pâle à l'orange... cela n'a rien à voir avec la qualité !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il vaut mieux éviter les poissons issus de l'aquaculture intensive. Pour produire une tonne de saumon d'élevage en aquaculture (c'est différent pour le bio), il faut 5 à 6 tonnes de poissons sauvages réduits en farine. L'aquaculture intensive recourt également à des traitements chimiques et antibiotiques.

Plusieurs techniques de pêche non sélectives sont nuisibles à l'environnement :

- Captures accidentelles de cétacés, tortues et oiseaux de mer ;
- Espèces à faible valeur marchande rejetées à la mer ;
- Destruction des fonds marins.