Avec Odette Morin

pourleplaisirdupalais@hotmail.com www.journaldeprevost.ca

# Du poisson, oui, mais...

**Avant la deuxième moitié du vingtième siècle, à l'exception des baleiniers, la pêche commerciale était surtout artisanale. Avec des embarcations modestes et une distribution d'abord locale, le risque d'épuiser la ressource ne planait pas encore. Depuis ces quelques décennies, la pêche commerciale a pris une telle ampleur que plusieurs espèces sont sérieusement menacées, d'autres ont disparu. Tout cela vient soulever des questions d'éthique et de respect de l'environnement trop souvent ignorées.**

La mode des sushis c'est bien beau, mais elle contribue à la disparition de certaines espèces. Aujourd'hui, de véritables usines flottantes sont carrément en train de vider la Méditerranée de sa population de thons rouges. Hélas pour les thons, il est presque trop tard, si cette surpêche ne cesse pas dès maintenant, c'en est fini pour le thon rouge dans la grande bleue.

À la surpêche s'ajoutent des méthodes destructrices des fonds marins. Les chaluts, ces énormes filets en entonnoir, ramassent tout sur leur passage en raclant le fond, détruisant des écosystèmes déjà fragilisés. Ils capturent tous les poissons et crustacés qui se trouvent sur leur passage. Une fois ces filets remontés, on garde les poissons désirés et l'on rejette tous les autres, morts ou agonisants, à la mer.

Qui dit poisson dit risque de contamination par les métaux lourds dont le mercure et par d'autres substances toxiques comme les BPC, dioxine, etc. Il faut savoir que les poissons prédateurs de grande taille, en haut de la chaîne alimentaire, sont ceux qui contiennent le plus de contaminants, car ceux-ci se nourrissent d'autres poissons qui ont, eux aussi concentré ces substances dans leurs tissus. Plus un poisson est petit, plus il est au bas de la chaîne alimentaire, moins il contient de contaminants.

Aux problèmes déjà cités s'ajoute l'aquaculture qui était au départ, une excellente idée. Hélas, ces installations sont trop souvent, sauf pour quelques exceptions, de véritables désastres écologiques qui menacent la survie des espèces sauvages et qui génèrent beaucoup de pollution. La recette de la moulée fournie aux poissons d'élevage fait sourciller, car pour la produire, on doit pêcher d'énormes quantités de petits poissons et il s'est avéré que certains producteurs ne se gênaient pas pour y ajouter à grand renfort, des antibiotiques et des hormones de croissance. Le moins qu'on puisse dire c'est que le marché des oméga 3 entraîne de véritables aberrations commises par l'industrie.

Autrefois, alors que les animaux de la ferme broutaient ou picoraient dans les prés, ils mangeaient une variété de plantes qui contenaient elles-mêmes des oméga 3. Leur viande, leur lait et leurs œufs contenaient naturellement de ces précieux nutriments ô combien essentiels aux peuples vivant loin de la mer! Maintenant que l'on séquestre ces pauvres bêtes et qu'on les nourrit avec n'importe quoi, sauf de l'herbe fraîche, les occidentaux, en particulier les Nord-Américains souffrent de carence en oméga 3. Alors, les autorités sanitaires nous suggèrent de manger plus de poisson.

Comme la nature fait bien les choses, les petits poissons moins contaminés contiennent beaucoup d'acides gras oméga 3. Il s'agit en particulier de la sardine, du hareng, du maquereau, de l'anchois, de l'éperlan, etc. La plupart de ces poissons sont très périssables, il est pratiquement impossible de les acheter vraiment frais, par contre on peut trouver des filets de maquereau (du Québec), des éperlans et des sardines entières, au rayon des poissons surgelés. On peut acheter des filets de hareng salés et fumés et les faire mariner ou les cuisiner avec des oignons et des pommes de terre après les avoir fait tremper dans l'eau pour les dessaler. Les poissons d'eau douce contiennent aussi des oméga 3, mais un peu moins que les poissons marins. Faute de poisson frais ou si parfois, le temps nous manque, on peut se rabattre sur les poissons en conserve. Pour ce qui est du thon, il faut opter pour le thon pâle.

Je suis allée faire une visite sur le site *www.seachoice.org* sur lequel on trouve un tableau en trois colonnes qui nous informe des meilleurs choix à faire à la poissonnerie. (Sur la page d'accueil, un clic sur « français » et l'on arrive sur ce tableau.)

On y apprend entre autres, qu'il faut privilégier l'aiglefin du Canada pêché à la palangre de fond plutôt que celui des États-Unis et que l'on devrait éviter tout poisson pêché au chalut. Que le saumon sauvage du Pacifique est un meilleur choix que le saumon d'aquaculture de l'Atlantique ou chinook. Qu'il faut choisir le tilapia d'aquaculture des États-Unis plutôt que de Chine ou de Taïwan. On apprend aussi que la goberge d'Alaska de même que la truite arc-en-ciel d'aquaculture terrestre sont de bon choix. Enfin, que l'on devrait choisir de la morue charbonnière du Pacifique (C.B. ou Alaska) et éviter la morue franche de l'Atlantique. Il y a aussi des symboles pour indiquer les risques de présence de contaminants.

Pour terminer, je vous propose une recette très goutteuse qui peut être préparée avec presque n'importe quel poisson. Je l'ai déjà préparé avec du saumon, de la truite, du maquereau (filets congelés), des sardines (entières congelées). Pour parer le fenouil, il faut tailler les branches coriaces à l'endroit où elles sortent du bulbe. Elles peuvent servir à aromatiser une sauce, une soupe, un ragoût, etc. Quant aux feuilles, elles sont bonnes en salade avec des pommes, etc. Pour émincer le bulbe, on peut le couper en deux sur la hauteur pour ensuite le tailler en demi-lamelles.

## Poisson au fenouil et à la tomate

- Poisson pour quatre personnes, en filets, en pavés ou entier
- Fenouil, ½ bulbe ou de 1 à 2 tasses (340 ml), émincé finement
- Oignon, ½ moyen, émincé
- Poivron rouge, ½ en lamelles minces
- Ail, 3 à 6 gousses hachées
- Olives noires, une douzaine (facultatif)
- Câpres, 1 cuil. à soupe (15 ml)
- Tomates, 1 tasse (225 ml) en conserve ou fraîches concassées + ½ cuil. à thé (3 ml) de sucre
- Jus de ½ citron
- Persil et feuillage de fenouil, 1 cuil. à soupe (15 ml) ou plus de chacun, au goût
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe (30 ml)
- Poudre de cari ou curcuma, 1 cuil. à thé (5 ml) (facultatif)
- Sel et poivre, au goût

**Préparation:** Huilez légèrement un plat à gratin et mettez-y le poisson. Faites revenir les légumes brièvement dans l'huile, seulement pour amorcer la cuisson. Ajoutez tous les autres ingrédients, salez, poivrez et amenez le tout à ébullition. Salez et poivrez le poisson et étalez la préparation de légumes par-dessus et autour. Cuisez le tout dans un four préchauffé à 425°F pendant au moins 15 minutes, plus de 30 minutes pour un poisson entier. **Bon appétit!**