



Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes

Claude Aubert, Lionel Goumy

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes Claude Aubert, Lionel Goumy

 [**Download** Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologiq ...pdf](#)

 [**Read Online** Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écolog ...pdf](#)

Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes

Claude Aubert, Lionel Goumy

Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes Claude Aubert, Lionel Goumy

Téléchargez et lisez en ligne Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes Claude Aubert, Lionel Goumy

142 pages

Extrait

Manger du poisson, mais lequel ?

«Il faut manger du poisson au moins deux fois par semaine.» Telle est la recommandation unanime des nutritionnistes depuis que l'on a découvert l'importance des acides gras oméga 3.

«Le poisson est très pollué», font remarquer de leur côté de nombreux toxicologues.

«Du fait de la surpêche, il n'y aura bientôt plus de poisson», ajoutent les écologistes.

Face à ces trois affirmations, que devons-nous faire ? La réponse n'est évidemment pas, pensons-nous, de cesser de manger du poisson, sinon ce livre n'existerait pas. Car il est possible, en choisissant judicieusement les espèces que l'on va mettre dans son assiette, de profiter des bienfaits du poisson sans s'exposer aux dangers sanitaires ni aggraver les problèmes écologiques liés à sa consommation. Fort heureusement, certaines espèces restent en effet peu polluées et non menacées d'extinction. Ce sont elles qui ont été retenues dans ce livre, ainsi que les poissons d'élevage bénéficiant d'une certification bio.

Poisson et santé, d'incontestables bienfaits

Des protéines et des vitamines avec peu de calories et de matières grasses

Bien avant que les acides gras oméga 3 ne propulsent le poisson sur le devant de la scène, ce dernier était considéré comme une de nos meilleures sources de protéines, préférable à la viande car moins gras et dépourvu de «mauvaises graisses». Cet argument reste bien entendu valable bien qu'il doive être nuancé : les poissons les plus gras renferment certes moins de matières grasses que beaucoup de viandes, mais davantage que les viandes maigres. Il reste que dans leur grande majorité les poissons sont maigres et apportent, pour une même quantité et qualité de protéines, beaucoup moins de calories que la viande. Le poisson est également une bonne source de vitamines A, B (dont la B12, précieuse pour ceux qui ne mangent pas de viande) et D, ainsi que de minéraux et notamment d'iode.

Côté négatif, certains poissons sont riches en acide urique, lequel, absorbé en excès, peut favoriser la goutte. C'est toutefois un constituant naturel, présent dans de nombreux aliments, et seule une consommation excessive d'aliments riches en acide urique (principalement viande et poissons gras) pourrait poser problème.

Oméga 3, les constituants miracles des poissons gras

L'engouement pour les oméga 3 n'est pas une mode, mais le fruit d'une découverte importante en matière de nutrition. Depuis longtemps, les nutritionnistes préconisent de diminuer l'apport de matières grasses saturées, présentes surtout dans la viande et les produits laitiers, au profit de graisses insaturées, que l'on trouve essentiellement dans les matières grasses végétales, et plus particulièrement les huiles. Plus récemment, ils se sont aperçus que de trop grandes quantités d'acides gras polyinsaturés, présents dans de nombreuses huiles végétales, pouvaient favoriser certains cancers. C'est une des raisons qui expliquent le relativement récent engouement pour l'huile d'olive, qui contient essentiellement de l'acide oléique, monoinsaturé. Plus récemment encore, les chercheurs se sont intéressés de plus près aux différents acides gras polyinsaturés et aux deux principales familles qui les constituent : les oméga 3 et les oméga 6. Et ils ont découvert plusieurs

choses très intéressantes : premièrement que de nombreux effets bénéfiques sur la santé étaient dus aux oméga 3 et non aux oméga 6, deuxièmement que la proportion entre ces deux familles s'était considérablement modifiée au fil des ans au profit des oméga 6, troisièmement que les principales sources d'oméga 3 étaient les poissons gras et mi-gras et quelques huiles végétales relativement peu utilisées. D'où le conseil de consommer des poissons gras. Ces derniers sont assez peu nombreux, mais on y trouve des espèces parmi les plus consommées. Présentation de l'éditeur
Guide d'achat écologique et recettes

Nous devons aujourd'hui consommer le poisson avec parcimonie et intelligence. Cet aliment réputé pour ses qualités diététiques est devenu pollué. De nombreuses espèces soumises à la surpêche sont menacées d'extinction.

Face à cette situation alarmante, les auteurs de cet ouvrage proposent un guide d'achat écologique qui permet de se comporter en consommateur éclairé. Ils ont sélectionné uniquement 48 espèces de poissons, crustacés, coquillages ou mollusques, parmi lesquelles on découvre notamment des poissons d'eau douce, souvent négligés.

Mais il s'agit aussi de consommer avec sobriété et avec goût. Plus de 80 recettes permettent donc d'accommoder ces produits de la mer avec originalité. Chacune indiquant les quantités suffisantes pour un repas équilibré.

Claude AUBERT, ingénieur agronome et pionnier de l'agriculture biologique, est l'auteur de plusieurs ouvrages sur l'alimentation saine et les relations entre environnement et santé.

Lionel GOUMY, cuisinier bio, est passionné par les relations entre cuisine et environnement et en quête permanente d'innovations. Biographie de l'auteur

Claude AUBERT, ingénieur agronome et pionnier de l'agriculture biologique, est l'auteur de plusieurs ouvrages sur l'alimentation saine et les relations entre environnement et santé. Lionel GOUMY, cuisinier bio, est passionné par les relations entre cuisine et environnement et en quête permanente d'innovations.

Download and Read Online Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes Claude Aubert, Lionel Goumy #JE6CI4P5N18

Lire Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes par Claude Aubert, Lionel Goumy pour ebook en ligneIl est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes par Claude Aubert, Lionel Goumy Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes par Claude Aubert, Lionel Goumy à lire en ligne.Online Il est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes par Claude Aubert, Lionel Goumy ebook Téléchargement PDFIl est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes par Claude Aubert, Lionel Goumy DocIl est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes par Claude Aubert, Lionel Goumy MobipocketIl est bon mon poisson ! : Guide d'achat écologique et recettes par Claude Aubert, Lionel Goumy EPub

JE6CI4P5N18JE6CI4P5N18JE6CI4P5N18