

Nutrition

Les bénéfices de la consommation du poisson



Le poisson est à privilégier dans vos repas si vous surveillez votre ligne.

Photo : N.O.

JMN (Sce doctissimo)
Libreville/Gabon

Le poisson possède un nombre incalculable de valeurs nutritionnelles. Bon pour le cœur, le tonus ou la ligne, son éloge n'est plus à faire. Tour d'horizon des qualités de cet aliment santé.

DANS la pyramide des aliments, le poisson est classé dans le même groupe que la viande. Logique, puisqu'il est comme un bifteck, une très bonne source de protéines (en moyenne 18 à 20 g pour 100 g), lesquelles ont une excellente valeur biologique car, elles renferment tous les acides gras essentiels et, sont

sées pour la croissance et le renouvellement des cellules.

Autre atout du poisson, son fer, d'origine animale est très bien assimilé par l'organisme. Le fer est souvent déficitaire dans l'alimentation des jeunes enfants, des femmes qui suivent un régime restrictif ou des végétariens. Et cela peut entraîner fatigue et manque de résistance, voire anémie dans les cas les plus sérieux. En dehors du fer, le poisson fournit des quantités appréciables de minéraux tels que du phosphore (composant essentiel des os), du zinc et du cuivre, qui jouent un rôle vital pour l'organisme, du calcium certes concentré dans les arêtes, mais présent aussi dans la chair,

ainsi que des oligo-éléments très variés. Enfin, c'est une mine de vitamines, car on y retrouve notamment toutes les vitamines du groupe B, en particulier B2, B12, et PP en quantités notables.

Ce n'est pas un hasard si de nombreux régimes minceur font la part belle au poisson. Il s'agit d'un aliment à haute densité nutritionnelle. Il est à la fois peu calorique, généralement pauvre en lipides (graisses) et bien pourvu en protéines et en micronutriments utiles. L'apport calorique du poisson est directement lié à sa teneur en graisses.

BENEFICES DIETETIQUES* Le poisson est vraiment à privilégier dans vos repas si vous surveillez votre ligne, si vous voulez garder votre poids de forme ou tout simplement si vous voulez manger léger. Mais pour garder tous les bénéfices diététiques du poisson, vous le préparerez de préférence à la vapeur, au court-bouillon ou au micro-ondes. Des cuissons qui lui conviennent tout à fait et de plus préservent au mieux ses qualités gustatives. Si vous mangez peu (ou pas) de viande ou si vous n'en raffolez pas, sachez que le poisson est une excellente alternative. A portion égale, il la remplace parfaitement dans les menus. Pour les jeunes convives et les personnes âgées, soyez très vigilants. Même lorsque vous servez des filets, vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes.

Par ailleurs, sur le plan médical, beaucoup d'études et d'enquêtes le confirment, la consommation de poisson peut diminuer la survenue de maladies cardiovasculaires. Pour que ça marche vraiment, il semble nécessaire de man-

ger du poisson gras de mers froides (saumon sauvage, maquereaux, harengs, thon...) deux à trois fois par semaine en remplacement de la viande.

Les graisses de ces poissons sont constituées d'acides gras polyinsaturés, très utiles car ils assurent le bon état des membranes cellulaires et

aide à abaisser le cholestérol sanguin. On trouve aussi des acides gras très spécifiques qui favorisent la fluidification du sang et préservent le bon état des vaisseaux sanguins.

Si vous recherchez une prévention optimale, choisissez des poissons pêchés au large, plutôt que des poissons d'élevage. Dans

ce dernier cas en effet, les conditions de vie et surtout la nourriture sont très différentes. La composition de leurs graisses n'est pas identique. Même s'ils gardent des qualités nutritionnelles incontestables, leurs propriétés pour la santé cardiovasculaire sont probablement moins intéressantes.

Trucs et astuces

Lutter contre les cernes

Les cernes sont le pire ennemi d'un regard lumineux. Alors, pour redonner de l'éclat au contour de l'œil, découvrez les astuces pour éliminer les cernes. Pour chouchouter le contour de l'œil et mettre K-O vos cernes à moindres frais, à vous les astuces de grand-mère. Souvent naturelles et parfois saugrenues, vos aînées les ont testées et approuvées.

Des cuillères au congélateur

Pour retrouver un regard frais en dix minutes chrono, placez deux petites cuillères pendant 15 minutes au réfrigérateur avant de les appliquer sur les yeux. Certes, ce n'est pas très agréable, mais le froid réveille le regard en activant la microcirculation.

La purée de café

Cette astuce n'est pas très glamour, mais elle a le mérite d'être très efficace. En effet, la purée de café appliquée quelques minutes sur le contour de l'œil permet d'éliminer les cernes. Le regard est instantanément plus clair.

Les rondelles de concombre

Ce légume gorgé d'eau offre des vertus hydratantes bénéfiques pour l'éclat du regard. Appliquez une rondelle sur chaque œil le soir, avant le coucher, et laissez poser dix minutes. Les yeux sont reposés et vraiment délassés.

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

Bouillon de daurade

Ingrédients :

- 2 kg de daurade ou poisson de votre choix
- 1 gros oignon
- 3 tomates bien mûres
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 bouquet garni (céleri, basilic, ciboulette)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
- 1 cuillerée à café de poivre blanc
- Sel, piment.

Préparation :

Écaillez les daurades, videz et coupez-les en morceaux. Lavez les tomates et le poivron, puis découpez en rondelles ou lamelles. Émincez l'oignon, écrasez les gousses d'ail et hachez le bouquet garni après l'avoir préalablement lavé.

Dans une marmite, faites légèrement frire les morceaux de poissons. Salez, poivrez, puis mettez les condiments découpés (tomate, oignon, poivron), l'ail écrasé et les herbes hachées. Laissez mijoter pendant cinq minutes à feu doux, afin que le poisson s'imprègne bien des condiments. Versez un demi-verre d'eau, puis laissez cuire dix minutes. Ajoutez le piment à la cuisson et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance, jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse.

Accompagnez ce plat avec de la banane plantain semi-mûre, du manioc ou de pommes de terre cuites à la vapeur.

Proposé par JMN

TURKISH AIRLINES

PROMO

Réservez Maintenant

FESTIVAL DE PROMOTIONS DE TURKISH AIRLINES

Découvrez le monde grâce aux tarifs promotionnels de Turkish Airlines.
Turkish Airlines vous offre un festival de promotions.
Réservez jusqu'au 30 Novembre 2018 pour des départs entre le 1er Septembre et le 10 Décembre.
Pour plus de renseignements, rendez-vous sur turkishairlines.com ou appelez votre agence de voyages.

TURKISHAIRLINES.COM