

## Mise en bouche

Pourquoi un ouvrage de la collection « Je vous aime... » consacré aux seuls poissons bleus ?

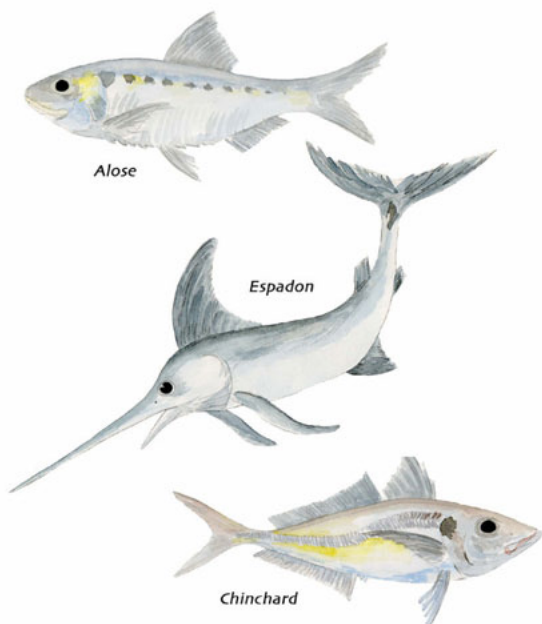
Pour trois raisons principales. Tout d'abord, ils ne sont pas chers et, dans ces temps de crise, l'argument n'est pas négligeable. Ensuite, ils sont bons, doublement bons. Culinaires, la chair de ces poissons bleus, très typée, est savoureuse et se prête à toutes les approches, crus en tartare nature ou marinés, frits, en papillotes, au four ou au barbecue. Salés ou fumés, ils se conservent longtemps, prêts à l'emploi selon nos besoins ou nos désirs. Médicalement, leur apport positif n'est plus à démontrer. S'ils sont aussi appelés *poissons gras*, cela est dû à leur teneur en lipides, plus importante que celle des autres poissons, surtout constitués des fameux oméga-3 favorables à notre cœur et à nos artères. Les poissons bleus sont riches aussi en vitamines A et D (mais manquent, en revanche, de vitamine C). Ils nous apportent calcium et fer.

Alors, tous bons ? Oui. Retenir seulement que les papillotes, dont nous donnons quelques recettes, apportent, en plus des oméga-3 favorables, des ions aluminium délétères. Gardez en mémoire l'adage de Paracelse : « Tout est poison, rien n'est poison, c'est la dose qui compte » et ne mangez pas du poisson en papillote tous les jours même si cette préparation a l'avantage de la facilité et de l'absence d'odeur de cuisson, ou utilisez les petits plats à couvercle spéciaux.



## Qui sont ces poissons bleus ?

Si tout le monde est d'accord pour nommer les principaux poissons bleus, anchois, hareng, sardine, maquereau, thon, bonite et espadon, que l'on retrouve en grand nombre sur les étals, d'autres poissons bleus sont généralement absents des listes. À côté des sardines et des harengs, les aloses de la même famille ne sont pas forcément très fréquentes à l'achat même si on les pêche aussi bien en Atlantique qu'en Méditerranée. L'espadon, vrai poisson bleu, n'est pas accessible à toutes les bourses. Le chincharde, famille à part, reste peu apprécié culinairement, ce qui est dommage d'autant que lui n'est vraiment pas cher (mais l'un ne va pas sans l'autre).



Les recettes de poissons bleus, comme celles relatives aux poissons blancs, sont légion. Il a fallu faire un choix drastique pour présenter un certain éventail d'entre elles à partir de poissons frais, salés, fumés ou encore en conserve. Seuls, les quatre principaux poissons bleus faciles à trouver et pas chers, à savoir anchois, harengs, sardines et maquereaux vous sont présentés ici, thon et

espadon, nous l'avons dit, étant loin d'être accessibles à toutes les bourses, chinchard et alose trop souvent absents des étals.

Une courte page présente ces poissons afin de pouvoir les reconnaître facilement sur les étals (surtout les trois premiers). La liste des noms vernaculaires régionaux, qui parfois se croisent et s'entrecroisent, a été empruntée à Jean-Claude Quéro dans son livre *Les poissons de mer des pêches françaises* (éd. Jacques Gancher, 1984).

## Préparation

Un conseil pour les préparer facilement. Sauf précision, les ouvrir délicatement par le ventre et les vider, puis d'une main tirer la tête en direction de la queue en maintenant fermement le haut du corps avec l'autre main. L'arête centrale se détache facilement. Il suffit alors de la sectionner au niveau de la queue si on tient à garder celle-ci pour une préparation dite « en portefeuille » ou de poursuivre si on veut lever les filets. Il ne sera généralement précisé pour chaque recette que la présentation terminée (entier, portefeuille, en filets). Laver toujours les poissons et les essuyer avec du papier absorbant avant de les utiliser.

Il ne me reste maintenant qu'à vous souhaiter bon appétit.

## Abréviations

cc : cuillerée à café

cs : cuillerée à soupe

g : gramme

kg : kilogramme

cl : centilitre

dl : décilitre

l : litre

Toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.

