

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## Poisson d'avril !

Le 1<sup>er</sup> avril est synonyme de blagues, farces, arnaques et, surtout pour les enfants, de poissons collés dans le dos.

Mais quelle est donc cette tradition ?

L'origine exacte reste floue mais plusieurs hypothèses sont avancées :

- dans l'ancienne Grèce, une journée était dédiée au Dieu du rire. Les Romains ont ensuite fait la même chose avec la déesse Aphrodite.
- En 1564, le roi de France Charles IX, par l'édit de Roussillon (une loi), décréta que le premier jour de l'année calendaire en France serait désormais le 1<sup>er</sup> janvier, et non plus le 1<sup>er</sup> avril. Mais beaucoup de gens eurent du mal à s'y habituer. Quelques-uns même, qui n'avaient pas eu connaissance de ce changement, continuaient d'offrir des cadeaux et des étrennes le 1<sup>er</sup> avril. Pour se moquer d'eux, certains ont eu l'idée de leur donner de faux cadeaux, des cadeaux pour rire et faire des blagues !

Le choix du poisson est, là aussi, un peu flou. Il est le symbole du Carême (période où l'on ne mange que du poisson). Ainsi, au début du 20<sup>e</sup> siècle, on s'envoyait des cartes postales illustrées de poissons, signes de bonheur.

Le mois d'avril est également la période de reproduction des poissons.

La pêche y était alors interdite. Les farceurs utilisaient donc des harengs, (espèce non soumise à l'interdiction) qu'ils accrochaient dans le dos de leurs « victimes ». Celles-ci s'en rendaient généralement compte quand l'odeur du poisson épinglé devenait particulièrement forte... !

Une tradition joyeuse et amusante qui met à l'honneur le poisson.



## Comme un poisson dans l'assiette

Réalisez un délicieux parmentier de poisson. Vos enfants vont adorer !



Non, ce n'est pas le plat traditionnel spaghetti, boulettes de bœuf mais bien des boulettes de poisson. A tester !



Proposez des croquettes de poisson maison. Libre à vous d'y ajouter du fromage ou des légumes.



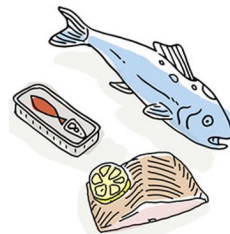
Association surprenante de la crevette et du chorizo...  
Un vrai régal pour les papilles !

Pour l'apéritif, vous pouvez faire des feuilletés au saumon. Le petit plus ? Rajoutez du fromage ail et fines herbes pour plus de gourmandise.



## Pourquoi le poisson est-il bon pour la santé ?

C'est une excellente source de protéines animales et de fer, qui joue un rôle indispensable pour les globules rouges. Riches en vitamines et en minéraux, notamment en phosphore, les poissons contiennent de l'iode, un oligoélément nécessaire à la fabrication des hormones thyroïdiennes. Ils sont également reconnus pour leur apport en oméga-3 qui protège le cerveau et le cœur.



Cependant, de nombreux poissons contiennent des polluants de l'environnement qui peuvent provoquer des effets néfastes sur la santé en cas de surconsommation.

Ainsi le Plan National Nutrition Santé recommande de manger du poisson, dont un poisson gras (sardines, maquereau, harengs, saumon), à raison de deux fois par semaine.

## Bien choisir ses poissons panés

Il existe un grand choix de poissons dans les commerces : frais, surgelés ou en conserve. Mais comment bien choisir ses poissons panés ?



Boîte 1



Boîte 2

Nous avons deux boîtes de poissons panés de la même marque.

Cependant, il y a deux packagings :

un à destination des enfants (la boîte 1) et un à destination des adultes (la boîte 2).

Sur le premier emballage, il est indiqué « 100 % colin d'Alaska ». Or, dans la liste des ingrédients, il est indiqué « chair hachée de colin 60 % ». Pour rappel, la chair hachée ou la pulpe est un mélange de morceaux de poissons avec les arêtes et la peau.

Les bâtonnets de la boîte 2, quant à eux, sont composés de « morceaux de filets de colin à 62 % ».

La qualité du poisson et la proportion de colin sont donc plus élevés dans la boîte 2. A contrario, le prix au kilo de la première boîte est supérieur (9,07 €/kg) à celui de la seconde (8,61 €/kg).

La différence de prix s'explique par le coût du packaging et non par la qualité du poisson !

Il est donc indispensable de comparer les produits entre eux !

Dernière recommandation : il est préférable de faire cuire les poissons panés au four. En effet, ces derniers sont déjà précuits, voire pré-frits. Il n'est donc pas nécessaire de rajouter des matières grasses lors de la cuisson.

## Mini jeu

Arrivez-vous à reconnaître les différents poissons ?



A

1—Saumon



B

2—Truite



C

3—Colin



D

4—Cabillaud



E

5—Hoki

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Avril 2019—N°52



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)