

Apport en lipides

Les poissons sont nettement moins gras que les viandes et leur consommation doit donc être encouragée parfois à la place de la viande ou de la charcuterie.

Leur teneur en lipides est assez variable (0,5 à 15 %), les poissons pouvant être classés en 3 groupes : les poissons maigres (0,5 à 5 % de lipides, représentés par le merlan, la sole, le colin, la truite, la morue, la dorade, les mollusques, les crustacés...), les poissons demi gras (5 à 10 % de lipides, représentés par la sardine, le rouget, le maquereau) et les poissons gras (> 10 % de lipides, représentés essentiellement par l'anguille et le hareng, mais également par le foie des poissons).

Du point de vue qualitatif, ces lipides sont composés, contrairement à la viande, d'une proportion importante d'acides gras polyinsaturés qui ont un effet positif sur le système cardiovasculaire en particulier des lipides de la série des oméga 3.

Très globalement, la teneur en cholestérol est de 50 à 70 mg pour 100 grammes de poisson alors que les crustacés et les mollusques contiennent une quantité importante de cholestérol.

Conservation :

Frigot : Cependant, les réfrigérateurs classiques ont souvent des températures trop élevées pour conserver des poissons et crustacés, qui doivent idéalement être conservés à des températures comprises entre -2°C et 0°C.

Par conséquent, le poisson frais ne se conserve alors qu'un seul jour dans un réfrigérateur classique.

Salage : Salage au sel sec Les filets de poisson sont recouverts d'une fine couche de sel côté chair. Cette technique permet de réduire le risque d'endommager physiquement et bactériologiquement les filets. Pendant toute la durée du salage, la température doit être maintenue entre 12 et 15° C.

Fumage :