

Les poissons

Auteur : Margine Alexandru
Cons. ling.: M. Isac

Dans cet article il s'agit des poissons, de leur composition chimique, des manipulations auxquelles le poisson est soumis pour être préparé et du danger de la disparition des poissons.

Le poisson-est un vertébré aquatique à respiration branchiale, à la peau recouverte d'écailles. Dans la classe des poissons (200000 espèces) on distingue : les sélaciens à squelette cartilagineux; les téléostéens à squelette osseux et d'espèces : chondrostéens, holostéens, crossptérygiens, dipneustes.

En ce qui concerne la **composition chimique** des poissons, l'élément principal est l'eau- 80%, ensuite ce sont les protéines- 13-23%, après quoi les graisses qui varient entre 1-30%.Le poisson contient des substances minérales telles que : calcium, potassium, phosphore, iode et des vitamines B1, B2 et D. Il est riche en vitamines et en substances qu'on ne peut pas trouver dans d'autres produits.

Pour **préparer le poisson** on fait les opérations suivantes :

- on écaille le poisson à partir de la queue
- on écarte les ailes et la queue.
- on écarte les yeux et les ouïes.
- on coupe le ventre et on élimine les viscières.
- on lave le poisson sous un jet d'eau courante.

Le poisson vivant est plus précieux et on le soigne en eau courante pendant 5 jours.

Le poisson réfrigéré est conservé au cours de 3 jours à la température de 0-1°C. Le poisson congelé est le plus répandu et peut être conservé pendant 5 jours à la température de +2°C [1].

La qualité primordiale du poisson, c'est la fraîcheur. Il y a aussi l'aspect qui doit être brillant, la peau gluante, l'oeil vif et les ouïes d'un beau rouge vif. De plus si l'on appuie le bout du doigt sur la chair, il ne faut pas que l'empreinte du doigt reste marquée,

mais au contraire que la chair reprenne sa place. A ces signes on peut reconnaître un poisson frais [2].

Quant au **danger de la disparition des poissons** on peut dire que tous les poissons de Polynésie ne sont pas comestibles, un grand nombre d'entre eux est affecté par le phénomène dit de la « Ciguatera » qui provoque une intoxication légère, appelée communément la « gratte ». Ce sont surtout les poissons mangeurs de corail et ceux qui ne font pas leur proie ceux-ci sont affectés de cette particularité déplaisante, mais presque toujours bénigne [3].

Dans le monde près de 2,6 milliards de personnes dépendent du poisson comme principale source de protéine animale; 200 millions de personnes dans le monde gagnent tout ou partiel de leur revenu grâce à la pêche. Au milieu du XIXe siècle, on pêchait 500000 tonnes de produits de la mer. Actuellement, la part de la pêche en eau de mer stagne depuis quelques années, mais elle a atteint 95 millions de tonnes en 2004. 52% des stocks des poissons sont exploités à leur maximum, 24% sont sur exploités, 21% modérément exploités, seulement 3% des stocks des poissons sont sous exploités [4].

En conclusion on peut dire que le poisson est un produit d'importance primordiale et il doit être respecté. Il faut consommer du poisson pêché en dehors des périodes de reproduction. Il ne faut pas polluer les mers, les rivières pour ne pas détruire les poissons et les animaux marins, qui sont une grande richesse pour notre monde.

Bibliographie :

1. Bruzen de la Martinière, *L'Art de conserver sa santé*, Paris, 1999, p. 42.
2. Pella Prat, *Le poisson dans la cuisine française*, Flammarion, 1954, p. 37.
3. Swartvagher M., Folco M., *La cuisine tahitienne*, pacifique Papeete – Tahiti, 1977, p. 7.
4. www.google.fr, *Les poissons*, A. Carême, 1997.
5. *Le Petit Larousse illustré*, Paris, 1996.