

# SOUPE DE POISSON DU LAC

.....  
Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 1¼ h / Pour env. 1½ litre / Mise en place: préchauffer le four à 60° C, y glisser une soupière et des assiettes creuses. / Par personne: lipides 24 g, protéines 30 g, glucides 12 g, 1819 kJ (436 kcal)  
.....

**1 c. à soupe de beurre** chauffer dans une casserole

**100 g de poireau**, en julienne / **1 oignon**, finement haché / **1 gousse d'ail**, finement hachée / faire suer tous les ingrédients

**3 tomates**, pelées, en morceaux, épépinées / **2 carottes**, en bâtonnets / **1 tige de céleri-branche**, en julienne / ajouter, étuver tous les ingrédients

**4 dl de vin blanc** (p. ex. Féchy) / **2 dl d'eau** / **1 c. à soupe de persil**, finement haché / **1 c. à café de jus de citron** / **1 feuille de laurier** / **1¼ c. à café de sel**, un peu de poivre

ajouter tous les ingrédients, porter à ébullition, baisser le feu, laisser cuire doucement env. 10 min à couvert


**600 g de filets de poisson** (p. ex. perche, féra, truite, omble chevalier), évent. sans la peau / couper en morceaux de même grandeur, ajouter, laisser pocher env. 2 min juste en dessous du seuil d'ébullition. Retirer le poisson et les légumes avec une écumoire, égoutter, retirer la feuille de laurier. Réserver le poisson et les légumes à couvert au chaud


**1 c. à soupe de beurre**, mou / **1 c. à soupe de farine** bien mélanger, porter la soupe à ébullition, baisser le feu. Ajouter le beurre manié par portions en remuant au fouet, laisser cuire doucement env. 10 min


**2 dl de crème entière** ajouter, porter à ébullition, verser dans la soupière


Recette: Betty Bossi

## BILAN NUTRITIONNEL

 **Poisson:** Les poissons du lac sont en général peu gras, mais ils fournissent tout de même des acides gras oméga-3 en quantité intéressante. La féra est de plus une excellente source de vitamine D. La quantité de poisson indiquée dans la recette est supérieure à la portion de 100 à 120g recommandée. Réduire la quantité de poisson équilibre le menu et allège le coût financier et environnemental du menu.


 **Légumes:** Un repas de midi ou du soir équilibré comprend dans l'idéal au moins 180 g de légumes par personne. Si les tomates et les carottes utilisées pour la réalisation de cette recette sont de grande taille, cette quantité est atteinte. Si ce n'est pas le cas, l'apport de légumes est plus faible mais correspond tout de même à une des 5 portions de légumes/fruits recommandés quotidiennement. La recette a l'avantage de proposer des légumes variés.


 **Matières grasses:** 2 dl de crème entière fournissent 70 g de graisse. Choisir une crème à 25% de m.g. réduit d'un tiers environ cet apport et allège la recette. De plus, en utilisant une huile végétale de colza ou d'olive par exemple à la place du beurre, on obtient un meilleur équilibre entre les diverses qualités de graisse.


 **Assiette:** Pour composer un menu complet avec la soupe de poisson du lac, il suffit de l'accompagner d'un aliment farineux. Le pain complet convient particulièrement dans cette situation. Et pour que l'équilibre soit optimal, il est souhaitable de réduire la quantité de poisson, de veiller à ce que la part de légumes soit suffisante et de bien choisir la matière grasse et la crème. La soupe est un met riche en liquide, mais ne remplace par pour autant le verre d'eau qui accompagne idéalement tout repas équilibré.

MURIEL JAQUET / SSN

## BILAN ECOLOGIQUE

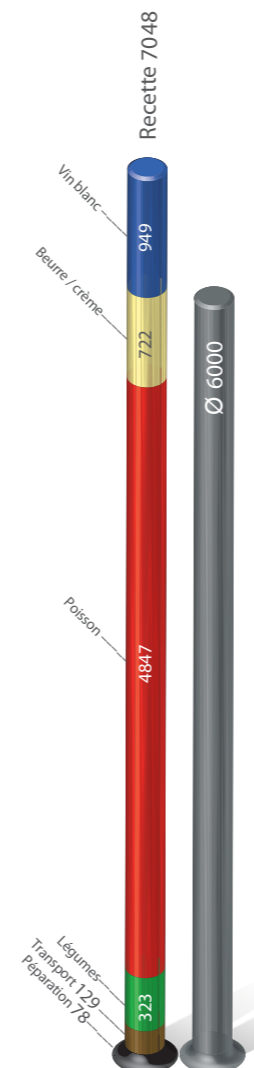
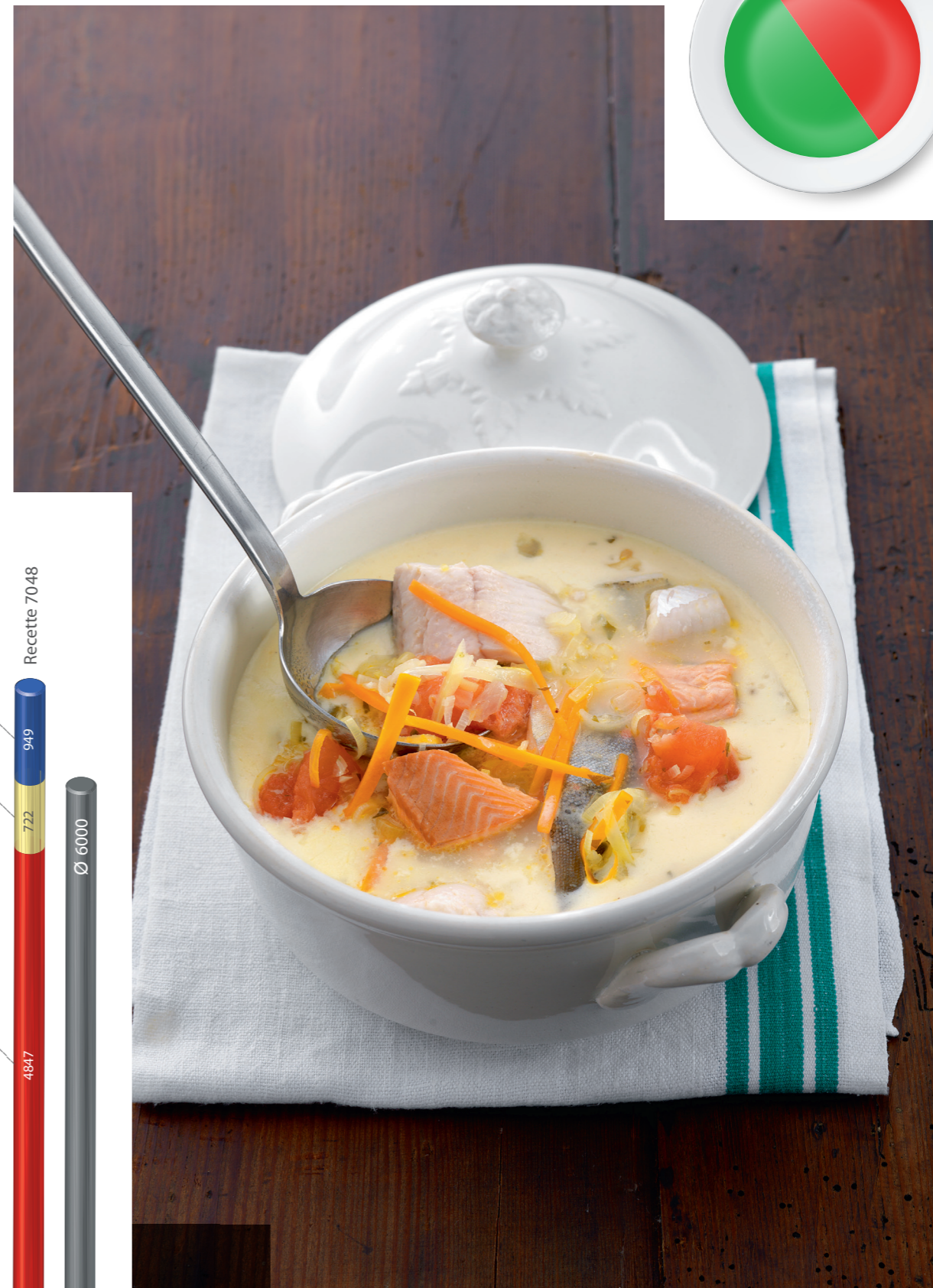
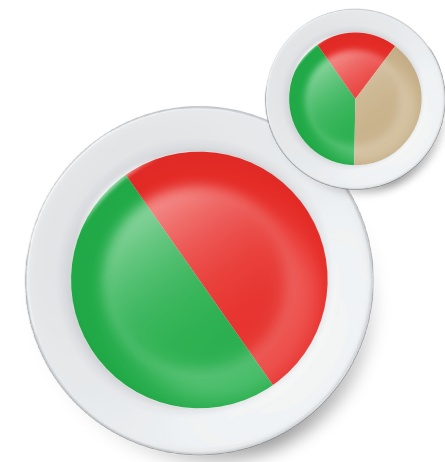
 **Poisson:** Dans l'élevage de poissons, ce sont surtout la production d'excréments et l'utilisation d'aliments pour poissons qui causent le plus de nuisances environnementales. Au contraire, les nuisances occasionnées par la pêche résultent essentiellement de l'utilisation de bateaux (par exemple la combustion du diesel) et de l'entretien de la chaîne du froid entre le moment de la pêche et l'arrivée au supermarché. L'indice d'impact écologique ci-contre se base sur du poisson d'élevage. Le poisson sauvage occasionne une charge jusqu'à cinq fois moins importante, mais en ce qui concerne la pêche dans les lacs suisses, on procède généralement à un empoissonnement en étang piscicole avant d'introduire les poissons dans les lacs. Ceux-ci sont ensuite repêchés.

 **Vin blanc:** La viticulture utilise des quantités relativement importantes de pesticides et de cuivre qui pèsent lourd dans le calcul de l'impact écologique.

 **Histogramme:** L'impact écologique de cette recette est pour la plus grande part due à l'utilisation du poisson, suivie de celle du vin et des matières grasses (la crème et le beurre). Le poisson est l'ingrédient principal de cette recette et l'élevage piscicole, par les excréments produits et l'utilisation d'aliments pour nourrir les poissons, occasionne d'importantes nuisances environnementales. La pêche cause moins de pollutions que l'élevage, mais il faut tenir compte du fait que le problème de la surpêche n'est pas chiffré dans un bilan écologique. C'est la raison pour laquelle on ne devrait consommer que des poissons et produits à base de poisson certifiés MSC.

SYBILLE BÜSSER KNÖPFEL / ESU-SERVICES

▷ Composition de la recette comparée à la composition optimale d'une assiette (en-haut à droite)  
Groupes d'aliments: ■ = Produits laitiers, viande, poisson, oeufs & tofu  
■ = Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses ■ = Fruits & légumes



◁ Cet histogramme représente la charge environnementale de la recette par personne. A titre de comparaison, la valeur moyenne grossièrement estimée d'un repas principal préparé à la maison. Les points définissant l'impact écologique tiennent compte des diverses charges environnementales liées à la production des denrées alimentaires. Source: ESU-services.

Photo: Betty Bossi / Grafique: Truc, Berne