

➔ Saumon fumé et foie gras

Les rois de la fête



Le saumon fumé, l'un des rois de la fête. ▲

Foie gras et saumon fumé sont des habitués des tables de réveillon, mais on en consomme maintenant tout au long de l'année. Plein feu sur ces stars festives.

Aliments très gustatifs, ces deux mets de choix possèdent des propriétés intéressantes dans la mesure où on les consomme avec modération.

Le saumon fumé

Des graisses bénéfiques, mais beaucoup de sel.

Le saumon fumé, partiellement déshydraté lors de la fumaison, verra la teneur des principaux nutriments qu'il contient, s'élever par rapport au saumon frais, du seul fait de la concentration. Il apportera ainsi 200 Kilocalories (contre 151 pour le saumon frais), 24 g de protéines (17 g pour le frais), 11 g de lipides (contre 9 g) et surtout 700 mg de sel (sodium) soit 14 fois plus que pour le saumon frais qui culmine à 50 mg.

La structure de ses lipides ne varie guère d'une formule à l'autre en qualité. Il contient toujours une proportion non négligeable des fameux Acides Gras Poly-Insaturés Oméga 3, qui ont la particularité d'exercer une protection cardio-vasculaire en empêchant la formation de caillots sanguins. Les saumons d'élevage en contiendraient un peu plus que les saumons sauvages, soit, pour une portion de 180 g, environ 1 500 mg d'acide eicosapentaénoïque (EPA) et d'acide docosahexaénoïque (DHA) les deux oméga 3 à longues chaînes du poisson, contre environ 1 300 mg pour le saumon sauvage. Pour faire un bilan complet des apports lipidiques du saumon, il ne faut pas oublier la crème, le beurre, ou même la mayonnaise, qui garnissent généralement les toasts avec lesquels se déguste le saumon, et qui s'ajoutent naturellement à l'addition, en bousculant au passage la répartition lipidique flatteuse dont jouissait initialement le salmonidé!

Ses protéines s'avèrent de très bonne qualité, et sa chair rassasiant, deux qualités recherchées chez les adeptes des menus minceur. Il apporte de la vitamine A en quantité, et de la vitamine B 12, connue pour son effet anti-anémique. D'autres vitamines du group B sont aussi présentes : B 3 et B 6, essentielles à l'équilibre nerveux et à la santé de la peau.

Il contient aussi des acides aminés, du phosphore, du potassium et du sélénium.

Enfin, la fumaison avait naguère la réputation de rendre le saumon cancérigène. C'est de moins en moins vrai. Le fumage actuel est très léger. Jadis utilisé comme moyen de conservation, le fumage est devenu une méthode gastronomique. Si vous avez un doute, éliminez la fine bordure de couleur plus soutenue située en périphérie de la tranche, et vous éliminerez tout risque cancérigène.

Le foie gras

Bonnes graisses, mais graisses quand même.

De toute évidence, le foie gras constitue un aliment hyper calorique. 100 grammes de foie gras contiennent 448 Kilocalories, soit le cinquième des apports caloriques journaliers normaux chez un sédentaire. Autre calcul, il faudrait faire théoriquement plus d'une heure de vélo à rythme très soutenu ou deux heures à allure Audax, pour éliminer une telle quantité de calories.

Il contient 44 grammes de lipides totaux dont :

- 25 g d'acides gras mono insaturés, qui vont avoir tendance à faire baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) et à augmenter le taux du bon (HDL). En résumé ils contribuent à nettoyer la tuyauterie artérielle. Les ressortissants du sud-ouest de la France, gros consommateurs de foie gras, présentent moins de maladies cardio-vasculaires que dans le reste du pays.
- 5 g d'acides gras poly-insaturés, dont certains portent la dénomination d'essentiels, car ils s'avèrent indispensables à la vie, alors que l'organisme ne sait pas les fabriquer. Ils ont une fonction plastique en servant à l'édification des membranes cellulaires, des tissus nerveux et rétiens. Ils fluidifient le sang. Ils possèdent eux aussi un effet hypocholestérolémiant, sont indispensables



▲ Au lendemain des repas de fête, une sortie cycliste permettra d'éliminer les calories excédentaires.

à la cicatrisation de la peau et à la croissance, et protégeraient contre l'apparition de certains cancers.

• 12 g d'acides gras saturés (AGS) qui n'ont qu'un rôle énergétique et sont stockés dans les réserves adipeuses. Ils seront principalement utilisés lors des efforts longs et peu intenses, comme en cyclotourisme, lorsque l'organisme a le temps de les transformer pour qu'ils délivrent de l'énergie. Une consommation excessive d'AGS expose aux maladies cardio-vasculaires, car ils favorisent l'augmentation du «mauvais» cholestérol, le LDL, celui qui se dépose sur les parois des artères en diminuant leur calibre.

Il contient aussi des protéines, des glucides, de l'eau, et des vitamines A et B9. On le consommera néanmoins avec modération, eu égard à son apport calorique. Une portion de 40 à 50 g de temps à autre sera de toute manière beaucoup moins néfaste pour la santé qu'une consommation régulière des produits du fast-food.

Ces deux aliments incontournables des fêtes de fin d'année seront donc globalement bénéfiques pour la santé pour qui saura les apprécier avec mesure. ■

Texte et photos : Jean-Louis Rougier



▲ Le foie gras, savoureux mais très calorique.

Composition pour 100 gr

LE SAUMON FUMÉ

· Kcalories	200
· Protéines	24 g
· Lipides	11 g
· Glucides	0 g
· Sodium	700 mg
· Phosphore	300 mg
· Potassium	360 mg
· Magnésium	38 mg
· Calcium	66 mg
· Fer	1,3 mg

LE FOIE GRAS

· Kcalories	448
· Protéines	10 g
· Lipides totaux	44 g
Dont :	
- Acides gras saturés	12 g,
- Acides gras mono insaturés	25 g,
- Acides gras poly insaturés	5 g,
- Cholestérol	380 mg
· Sodium	740 mg
· Fer	6,4 mg
· Vitamine A	950 mcg
· Vitamine B	9566 mcg