

FILETS DE PERCHE À LA BIENNOISE

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 40 min., cuisson au four: env. 25 min. Pour un large plat à gratin d'env. 3 litres, graissé / Par personne: lipides 11 g, protéines 24 g, glucides 4 g, 912 kJ (219 kcal)

2 échalotes, finement hachées / répartir dans le plat graissé

500 g de filets de perche sans la peau / **1/2 c. à café de sel** / **un peu de poivre** / saler et poivrer les filets de poisson, les poser côte à côte sur les échalotes

2 c. à soupe de cerfeuil, finement haché / **2 c. à soupe de persil**, finement haché / **1 c. à soupe d'aneth**, finement haché / parsemer

1 dl de vin blanc (p. ex. chasselas) / **1 dl de fumet de poisson ou de bouillon de légumes** / **1 c. à soupe de jus de citron** / ajouter tous les ingrédients, recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium

Etuvage au four: env. 25 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180° C. Sortir du four. Faire baisser la température du four à 60° C en laissant la porte ouverte. Poser les filets sur un plat, réserver à couvert au chaud. Filtrer le court-bouillon dans une petite casserole.

Sauce:

court-bouillon récupéré / faire réduire à env. 1 dl

1 dl de crème entière / ajouter, porter à ébullition, baisser le feu

1/2 c. à soupe de beurre, mou / **1/2 c. à soupe de farine** / bien mélanger à la fourchette, verser dans le court-bouillon en remuant, laisser cuire doucement env. 10 min

1/4 de c. à café de sel / **un peu de poivre** / saler et poivrer

Recette: Betty Bossi

BILAN NUTRITIONNEL

La perche: On trouve ce poisson dans les cours d'eau et les lacs européens. La meilleure période de pêche se situe entre juillet et octobre. Mais comme la perche n'est pas menacée, sa pêche ne connaît pas de fermeture et on peut la pêcher toute l'année. Seuls 10 % des perches qui garnissent nos tables proviennent des eaux suisses. Le reste est importé, généralement d'Europe de l'Est ou de Russie. La chair ferme de la perche ne contient que 80 calories et 1% de graisse pour 100 g et représente une source appréciable de vitamine B12: une portion de 120 g couvre en effet un tiers des besoins quotidiens d'un adulte.

Le chasselas: Le chasselas est un cépage qui produit un vin appelé Fendant en Valais et désigné par son origine géographique dans le reste de la Suisse romande (Vaud, Genève, Neuchâtel), p.ex. St. Saphorin, Yverne ou Féchy. C'est le cépage le plus communément cultivé en Suisse. Notre pays est l'un des rares qui vinifie le chasselas en blanc et ne se contente pas de le cultiver comme raisin de table. Les vins de chasselas sont dégustés de préférence jeunes, c'est-à-dire dans les deux ans et accompagnent traditionnellement la fondue et la raclette.

Assiette optimale: La recette se compose exclusivement de poisson et ne couvre donc que la composante « protéines » de l'assiette optimale. Le menu sera complété et équilibré par une belle portion de salade et/ou de légumes et un féculent en garniture. C'est dans cette combinaison que ce met rassie le mieux. Comme féculent, on choisira des pommes de terre vapeur ou du riz.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ECOLOGIQUE

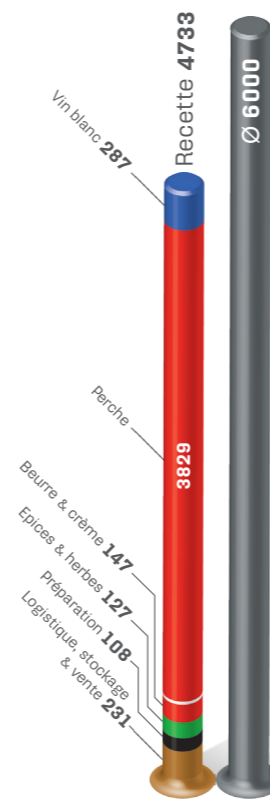
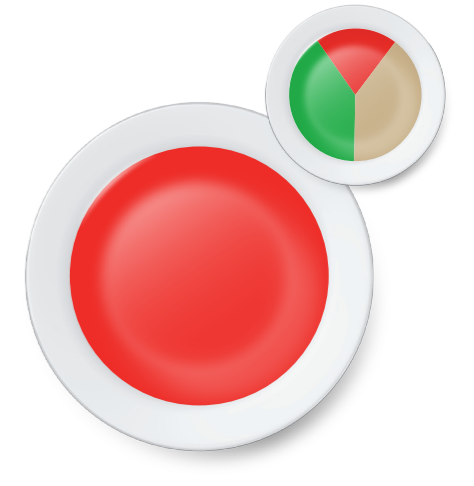
La perche: La majeure partie de la charge écologique de ce plat vient du poisson lui-même. En élevage, les perches sont nourries principalement avec de l'huile de poisson et de la farine de poisson issues d'une production industrielle, très polluante. Les poissons provenant de la pêche occasionnent moins de nuisances que les poissons d'élevage. Il faut cependant savoir que le problème de la surpêche n'est pas pris en compte dans le bilan écologique. En vue de la pêche dans les lacs suisses, on pratique souvent un élevage préalable dans des établissements spécialisés avant de relâcher les poissons qui seront ensuite pêchés.

Le chasselas: Un décalitre de vin blanc suisse issu d'une production intégrée cause 6% de la charge écologique du menu présenté. Celle-ci est due essentiellement à l'utilisation de cuivre comme antifongique dans la culture de la vigne. Ce traitement est appliqué autant dans la culture écologique que dans la culture conventionnelle.

Histogramme: Une portion de filets de perches pour quatre personnes préparés au four, sans garniture, représente 19'000 unités de charge écologique (UCE). Le calcul est basé sur l'achat de produits suisses. Le plat est composé pour la plus grande partie de poisson, lequel occasionne la principale charge écologique. D'autres facteurs de charge sont liés au vin et à la distribution: le poisson, la crème et le beurre étant transportés en véhicules réfrigérés, la charge écologique de ce menu résultant du stockage et de la distribution des ingrédients réfrigérés représente à peine 5% de la charge globale.

ALEX KÖNIG / 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.