

NutriNews

Lettre d'information sur la nutrition :
pour mieux vivre et bien vieillir



Poissons gras

Quel poisson offre le meilleur rapport bénéfices/risques ?

Oméga-3, vitamine D, contaminants... comment bien les choisir ?

Saumon, sardine, maquereau, hareng, truite... Les poissons gras occupent une place de choix dans une alimentation équilibrée. Leur principal atout est bien connu : ils constituent l'une des meilleures sources alimentaires d'oméga-3 marins, notamment l'EPA et le DHA.

Mais tous ne se valent pas. Leur composition varie selon l'espèce, l'origine, la saison et, pour les poissons d'élevage, leur alimentation. Et pour bien choisir, il ne suffit pas de regarder la quantité d'oméga-3 : il faut également tenir compte des vitamines et minéraux, mais aussi des éventuels contaminants.

Pourquoi manger des poissons gras

Les poissons gras constituent l'une des principales sources alimentaires naturelles d'oméga-3.

On distingue les deux principaux types d'oméga-3 d'origine marine :

l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque).

Selon les dernières études les deux sont bénéfiques pour la santé avec quelques nuances :

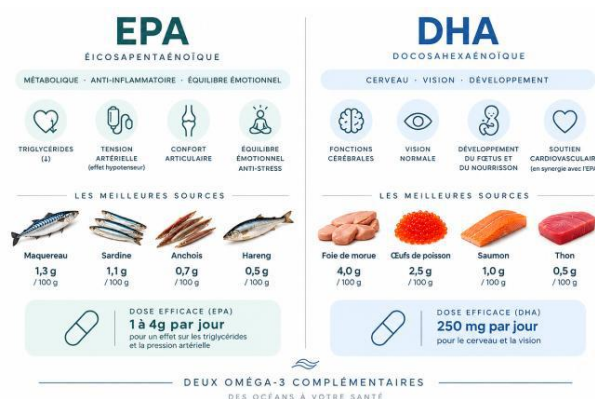
Le DHA pour le cerveau et la vision

L'acide docosahexaénoïque (DHA) est un constituant majeur du cerveau et de la rétine. Ses bénéfices les mieux établis concernent :

- le maintien d'une fonction cérébrale normale ;
- le maintien d'une vision normale ;
- le développement normal du fœtus
- en association avec l'EPA et à des apports plus élevés, le maintien d'un taux normal de triglycérides et de la pression artérielle.

Pour le cerveau et la vision, l'effet bénéfique est obtenu avec 250 mg de DHA par jour.

Pour privilégier le DHA : foie de morue, œufs de poisson, sardines, saumon et thon ont généralement un profil particulièrement orienté vers le DHA.



L'EPA et la santé cardiovasculaire

L'acide eicosapentaénoïque (EPA) agit notamment comme précurseur de molécules impliquées dans la régulation de la réponse inflammatoire. Il travaille souvent en complémentarité avec le DHA.

Avec le DHA, il contribue au fonctionnement normal du cœur dès 250 mg d'EPA + DHA par jour. À des doses beaucoup plus élevées, les oméga-3 EPA/DHA contribuent également au maintien d'un taux normal de triglycérides et d'une pression artérielle normale.

L'EPA fait par ailleurs l'objet de recherches pour ses effets sur :

- la réduction des douleurs articulaires ;
- l'amélioration de l'humeur ;
- l'atténuation des symptômes de la dépression et de l'anxiété.

Les plus riches en EPA : maquereau, sardine, anchois et hareng sont de bonnes sources et présentent souvent un rapport EPA/DHA plus équilibré.

NUTRITION PLAISIR ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE Les aliments les plus riches en Oméga-3 (EPA et DHA) DES REPÈRES CLAIRS POUR MIEUX CHOISIR Des océans dans votre assiette, pour aujourd'hui et demain				
Foie de morue Total : 7,0 g EPA : 3,0 g DHA : 4,0 g (pour 100 g) Très riche en vitamines A et D. Peu de mercure. À consommer avec modération (= 50 g par semaine).	Œufs de poisson Total : 3,5 g EPA : 1,0 g DHA : 2,5 g (pour 100 g) Très riches en oméga-3 et vitamine D. Souvent très salés. À savourer occasionnellement (= 1 c. à café).	Sardine Total : 2,9 g EPA : 1,1 g DHA : 1,8 g (pour 100 g) Excellente source d'oméga-3, de vitamine D et de calcium. Peu de mercure.	Maquereau de l'Atlantique Total : 2,8 g EPA : 1,3 g DHA : 1,5 g (pour 100 g) Très riche en oméga-3 et vitamine D. Peu de mercure.	Saumon (élevage) Total : 1,7 g EPA : 0,7 g DHA : 1,0 g (pour 100 g) Bonne source d'oméga-3, de vitamine D et de protéines. Teneurs variables selon l'élevage et l'alimentation.
Truite Total : 1,3 g EPA : 0,5 g DHA : 0,8 g (pour 100 g) Bonne source d'oméga-3 et de vitamine D. Teneurs variables selon l'élevage.	Hareng (hors Baltique) Total : 1,2 g EPA : 0,5 g DHA : 0,7 g (pour 100 g) Riche en oméga-3 et vitamine D. Souvent conservés au sel : Attention à la conservation (thons...).	Anchois Total : 1,5 g EPA : 0,7 g DHA : 0,8 g (pour 100 g) Bonne source d'oméga-3. Souvent conservés au sel : attention au sodium. Peu de mercure.	Thon (selon espèce) Total : 0,7 g EPA : 0,2 g DHA : 0,5 g (pour 100 g) Apport intéressant en protéines et vitamine B12. Teneurs variables selon l'espèce. Plus de mercure chez les grands thons : à consommer en alternance.	Crustacés (crevettes, crabe...) Total : 0,4 g EPA : 0,2 g DHA : 0,2 g (pour 100 g) Apport modéré en oméga-3. Intéressants pour les protéines, le zinc et l'iode.

Les oméga-3 ne font pas tout

Classer les poissons uniquement selon leur teneur en EPA et DHA serait trop simpliste. Leur intérêt nutritionnel repose aussi sur leurs protéines de qualité, leur vitamine D, leur vitamine B12 et leur sélénium. Certaines espèces se distinguent particulièrement : le foie de morue, par exemple, est exceptionnellement riche en vitamines A et D.

Mais il faut regarder l'autre côté de la balance. Selon l'espèce et son origine, un poisson peut être davantage exposé au méthylmercure, PCB, dioxines, excès de sel, ainsi que des microplastiques, désormais détectés dans les produits de la mer. Chez les poissons, ceux-ci se concentrent toutefois principalement dans le système digestif et semblent beaucoup moins présents dans la chair consommée. Quant aux conséquences des micro- et nanoplastiques alimentaires sur notre santé, la science ne permet pas encore de les quantifier précisément.

D'autres critères comptent également : le sel dans les anchois ou les œufs de poisson préparés, le risque d'histamine pour certaines espèces en cas de mauvaise conservation, ou encore la composition variable des poissons d'élevage.

Le meilleur poisson n'est donc pas forcément celui qui contient le plus d'oméga-3 : c'est celui qui offre le meilleur équilibre entre densité nutritionnelle, contaminants, quantité consommée et fréquence de consommation.

C'est sur cet équilibre que repose notre palmarès.

Œufs de saumon
Mine d'or de nutriments
PETITES PERLES, GRANDS BIENFAITS

Un concentré de bienfaits naturels !

Vitamine D
10 % des AJR
✓ Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
✓ Soutient la santé osseuse

Oméga-3 (EPA + DHA)
235 mg pour 10 g
✓ Soutiennent la santé cardiovasculaire
✓ Participent au fonctionnement cérébral
✓ Aident à réguler l'inflammation
© Océan, 100 % DHA, 100 mg EPA, 100 mg DHA, 100 mg EPA, 100 mg DHA, 100 mg EPA, 100 mg DHA

Folates (B9)
12,4 µg (6 % des AJR)
✓ Contribuent à l'équilibre nerveux
✓ Participent au renouvellement cellulaire

Vitamine B12
4,86 µg (194 % des AJR)
✓ Soutient le système nerveux
✓ Contribue à la formation des globules rouges
✓ Aide à réduire la fatigue

Sélénium
2,0 µg (100 % des AJR)
✓ Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
✓ Aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif

Le savez-vous ?
Les œufs de saumon contiennent aussi de la vitamine A, de la vitamine E et des minéraux, comme le zinc et l'iode. À consommer en petite quantité pour profiter de tous bienfaits, sans en faire abus !

VALEURS NUTRITIONNELLES
(pour 10 g d'œufs)
24 kcal 3 g
(= 10 g)
1 cuillère à café

Mon palmarès : le meilleur rapport bénéfices/risques

Pour établir ce palmarès, nous avons donc considéré le rapport bénéfices/risques de chaque poisson : d'un côté ses EPA et DHA, vitamine D, protéines, vitamine B12 et sélénium ; de l'autre, son exposition potentielle au méthylmercure, aux PCB et dioxines, ainsi que certains points de vigilance comme le sel ou les microplastiques.

L'objectif ? Identifier les poissons qui offrent le meilleur équilibre entre richesse nutritionnelle et faible exposition aux contaminants.

Le grand gagnant : le foie de morue

Véritable concentré nutritionnel, le foie de morue se distingue par sa richesse exceptionnelle en EPA et DHA, mais aussi en vitamines A et D. Il présente par ailleurs généralement une faible teneur en mercure, ce qui lui donne un profil particulièrement intéressant parmi les produits de la mer.

Mais sa richesse est aussi la raison de ne pas en abuser : la vitamine A préformée (rétinol) peut devenir excessive lorsque les apports sont trop importants. Dans une approche pratique, on peut donc le considérer comme un aliment à savourer ponctuellement, par exemple jusqu'à environ 50 g par semaine, plutôt que comme un poisson à consommer en grande portion.

Un petit aliment... pour une grande densité nutritionnelle !

Quant aux œufs de poisson, les portions consommées sont généralement très petites — souvent une cuillère à café suffit. Malgré cette faible quantité, ils restent nutritionnellement intéressants, notamment pour leur richesse en oméga-3 (EPA et DHA). Très salés pour certaines préparations, ils sont surtout à considérer comme un petit plus nutritionnel à savourer occasionnellement.

FOIE DE MORUE
Bouclier immunitaire

Un concentré de bienfaits naturels !

VITAMINE D
100 % des AJR
✓ Défense antivirale
✓ Prévention des infections

OMÉGA-3
100 % des AJR
✓ Anti-inflammatoires naturels

VITAMINE A
200 % des AJR
✓ Réponse immunitaire

SÉLÉNIMUM
100 % des AJR
✓ Protection des cellules immunitaires
✓ Production des anticorps

ZINC, CUIVRE, FER
20 % des AJR
✓ Efficacité des globules blancs

VITAMINES B6, B9, B12
✓ Réponse immunitaire
✓ Production d'anticorps

UN ALLIÉ NATUREL POUR VOTRE IMMUNITÉ
Le foie de morue est une source exceptionnelle de nutriments essentiels, qui soutiennent les défenses naturelles de l'organisme.

VALEURS NUTRITIONNELLES
POUR 50 G
250 kcal
2 g
23 g

Sardine, maquereau, hareng : le trio gagnant

Lorsqu'on cherche à concilier richesse en oméga-3, vitamine D et faible exposition au mercure, les petits poissons gras sont particulièrement intéressants.

La sardine offre un excellent compromis : riche en EPA et DHA, elle contient très peu de mercure. Le maquereau de l'Atlantique est lui aussi particulièrement riche en oméga-3 et en vitamine D, avec une teneur en mercure relativement faible. Le hareng complète ce trio, même si son origine mérite d'être surveillée : les poissons provenant de certaines zones de la Baltique peuvent présenter davantage de PCB et de dioxines.

Le hareng : petit poisson, grands atouts

Le hareng est un poisson gras particulièrement intéressant pour ses oméga-3 (EPA et DHA), qui contribuent au fonctionnement normal du cœur et du cerveau. Il apporte également des protéines de qualité, de la vitamine B12, de la vitamine D, du sélénium et du phosphore.

Oméga-3
118 % des AJR
• Santé cardiovasculaire
• Protection des neurones
• Équilibre nerveux

Vitamine D
11 µg/50 g
• Fortifie os et dents
• Immunostimulant
• Anti-stress

Phosphore
26 % des AJR
• Santé des dents et des os

Vitamine B12
400 % des AJR
• Système nerveux
• Anti-fatigue

Sélénium
33 % des AJR
• Anti-âge
• Système immunitaire

Tryptophane
63 % des AJR
• Améliore le sommeil
• Régule l'appétit

Hareng fumé

119 kcal / un filet de 50 g
Protéines : 14 g
Lipides : 7 g

Points forts : très intéressant pour ses oméga-3 EPA et DHA, avec une teneur en mercure généralement très faible. Comme les autres petits poissons, il constitue une bonne façon de varier les sources d'oméga-3.

Point de vigilance : les anchois en conserve ou préparés au sel sont souvent très riches en sodium. Comme la sardine et le maquereau, l'anchois peut aussi être concerné par l'histamine en cas de mauvaise conservation ou de rupture de la chaîne du froid.

6 bonnes raisons de manger les SARDINES

- 1. PROTÈGENT LE CŒUR**
Riches en Oméga-3, elles aident à prendre soin de votre cœur.
- 2. BONNES POUR LES OS**
Sources naturelles de calcium, vitamine D et autres minéraux essentiels.
- 3. ANTI-STRESS**
Aident à réduire la fatigue et à maintenir l'équilibre nerveux.
- 4. BONNES POUR LE CERVEAU**
Leur richesse en DHA contribue au bon fonctionnement du cerveau.
- 5. ANTI-ÂGE**
Riches en sélénium, un antioxydant qui aide à protéger les cellules.
- 6. FAIBLE TENEUR EN MERCURE ET EN POLLUANTS**
Un choix sain et sûr pour toute la famille.

114 kcal/100 g
Protéines : 17 g
Lipides : 2 g

Riches en nutriments essentiels, pratiques et économiques, la sardine est un allié santé au quotidien !

La truite

Points forts : bonne source d'EPA et DHA, de protéines et de vitamine D, avec une exposition au mercure généralement faible. La truite permet surtout de diversifier facilement sa consommation de poissons gras sans toujours revenir au saumon.

Point de vigilance : son profil lipidique et sa teneur en oméga-3 peuvent varier selon l'espèce, l'élevage et l'alimentation du poisson.

Pour la truite fumée, il faut également tenir compte de sa teneur en sel.

Truite saumonée

Un concentré de nutriments essentiels

- Riches en phosphore**
40 % des AJR/100 g
• Santé osseuse
• Libération d'énergie
• Cerveau actif
- Source d'oméga 3**
30 % des AJR/100 g
• Santé cardiovasculaire
• Équilibre nerveux
• Immunité
- Riches en vitamine D**
150 % des AJR/100 g
• Système immunitaire
• Solidité osseuse
• Anti-stress
- Apporte des vitamines B**
• Production d'énergie
• Santé cardiaque
• Système nerveux
• Prévention de certains cancers (poumon)
- Source d'iode**
15 % des AJR/100 g
• Anti-fatigue
• Santé métabolique

Valeurs nutritionnelles
pour 100 g

133 kcal	21 g
Energie	Protéines

Un poisson savoureux pour une santé durable !

Et le saumon

Le saumon reste une excellente source de protéines et une bonne source d'EPA et de DHA. Mais le profil nutritionnel du saumon d'élevage a changé au cours des dernières décennies.

Une étude norvégienne a notamment constaté une diminution de plus de 60 % de l'EPA + DHA entre 2005 et 2020. D'autres données montrent que l'EPA représentait environ 6 % des acides gras en 2006 contre 2,7 % en 2014-2021, et le DHA 10 % contre 4,4 %. Parallèlement, la teneur médiane en matières grasses est passée d'environ 14 à 17 g pour 100 g.

Pourquoi ? Principalement parce que l'alimentation des saumons d'élevage a évolué : une partie des huiles et farines de poisson, naturellement riches en EPA et DHA, a été remplacée par des ingrédients d'origine végétale.

Cela ne signifie pas que le saumon d'élevage est devenu un « mauvais » aliment. Il reste une bonne source d'oméga-3, mais la composition de ses graisses a changé.

Saumon cru, cuit ou fumé : quelles différences ?

Sur le plan nutritionnel, **les trois formes de saumon restent d'excellentes sources de protéines et d'oméga-3**. La cuisson entraîne quelques variations, mais le saumon cuit conserve globalement très bien ses qualités nutritionnelles. Le saumon cru permet quant à lui d'éviter les pertes liées à la cuisson, à condition de respecter scrupuleusement les règles de conservation et de sécurité alimentaire.

Le **saumon fumé** reste nutritif et intéressant en oméga-3, mais son principal point faible est sa **teneur élevée en sel**, liée au procédé de salage et de fumage. Il est donc préférable de le considérer comme un aliment à consommer plus occasionnellement, surtout lorsqu'on doit limiter ses apports en sodium.

Attention : pour les gravlax, carpaccios et tartares, congeler le poisson au moins 24 h.

Saumon : cru, cuit ou fumé ?

Lequel est le meilleur ?

Même poisson, des atouts différents !

Nutriments	Saumon cru (100 g)	Saumon cuit (à la vapeur, 100 g)	Saumon fumé (100 g)
Énergie	208 kcal	206 kcal	117 kcal
Lipides	13,4 g	13,1 g	4,3 g
dont acides gras saturés	2,9 g	2,8 g	0,9 g
dont oméga-3 (EPA + DHA)	2,3 g (= 115 % des AJR)	2,2 g (= 110 % des AJR)	2,0 g (= 100 % des AJR)
Protéines	20,4 g	22,1 g	18,3 g
Sodium	59 mg	58 mg	1 140 mg
Phosphore	252 mg	270 mg	264 mg
Potassium	363 mg	335 mg	337 mg
Iode	54 µg (36 % des AJR)	43 µg (29 % des AJR)	37 µg (25 % des AJR)
Vitamine D	11 µg (220 % des AJR)	10 µg (200 % des AJR)	9 µg (180 % des AJR)
Vitamine B12	3,2 µg (128 % des AJR)	3,7 µg (148 % des AJR)	3,1 µg (124 % des AJR)
Vitamine K2	0,7 µg (1 % des AJR)	0,6 µg (1 % des AJR)	0,6 µg (1 % des AJR)

Les poissons en conserve : pratiques et nutritifs

LA SANTÉ EN BOÎTE

Des trésors nutritionnels à portée de main

☀️ Riche en oméga-3 cœur & cerveau

🛡️ Vitamines & minéraux essentiels

👉 Bon pour les os et l'immunité

❤️ Peu transformé, pratique & sain

HARENG

☀️ Vitamine D : 25 µg

❤️ Oméga-3 : 3 g

👉 Zinc : 1,3 mg

★ Vitamine B12 : 200 % des AJR

FOIE DE MORUE (25 g)

☀️ Vitamine D : 25 µg

❤️ Oméga-3 : 5 g

👉 Vitamine A : 100 % des AJR

MAQUEREAU

❤️ Oméga-3 : 3 g

☀️ Vitamine D : 20 µg

★ Vitamine B12 : 700 % des AJR

SAUMON

☀️ Vitamine D : 25 µg

❤️ Oméga-3 : 3 g

👉 Calcium : 400 mg

★ Astaxanthine : antioxydant

SARDINE

☀️ Vitamine D : 15 µg

❤️ Oméga-3 : 3 g

👉 Calcium : 400 mg

THON

❤️ Oméga-3 : 1,5 g

☀️ Vitamine D : 10 µg

★ Vitamine B3 : 200 % des AJR

👉 Sélénium : 100 % des AJR

📌 Pour 100 g d'aliment

Sardines, maquereau, thon ou saumon en conserve sont des solutions pratiques pour consommer davantage de poisson. Ils fournissent des **protéines de qualité** et plusieurs vitamines et minéraux ; les **sardines et maquereaux** sont particulièrement intéressants pour leurs **oméga-3**. Les sardines consommées avec leurs arêtes apportent aussi une quantité appréciable de **calcium**.

Au moment du choix, privilégiez les conserves **au naturel, à l'huile d'olive ou avec des ingrédients simples**. Côté vigilance, surveillez surtout la **teneur en sel** et, pour les conserves à l'huile, l'apport calorique. Il est également préférable de **varier les espèces** plutôt que de consommer systématiquement du thon, certains grands poissons prédateurs pouvant davantage concentrer le mercure.

Les poissons gras à la loupe

OMÉGA-3, VITAMINE D, CONTAMINANTS... POUR BIEN CHOISIR

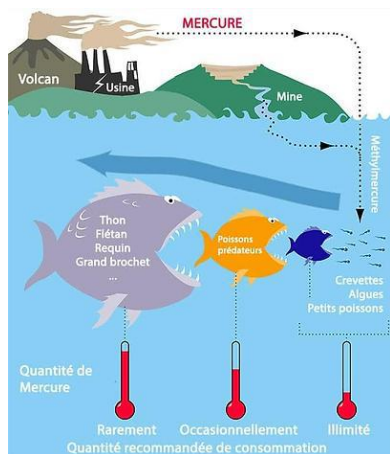
Rang	Poisson	Oméga-3 (EPA + DHA) (g / 100 g)	Vitamine D (µg / 100 g)	Mercure (ppm)	Autres points de vigilance	Bilan
1	Foie de morue	7,0	250	0,028	Très riche en vitamines A et D : à consommer avec modération.	●●●●●
2	Œufs de poisson (saumon, truite...)	3,5	20	0,03	Très riches en oméga-3 et vitamine D : souvent très salés.	●●●●●
3	Maquereau de l'Atlantique	2,0	16	0,05	Risque d'histamine si rupture de chaîne du froid.	●●●●●
4	Hareng (hors Baltique)	2,0	15	0,078	PCB/dioxines plus préoccupants en Baltique.	●●●●●
5	Sardine	1,5	11	0,013	PCB/dioxines possibles mais généralement limités ; histamine si mauvaise conservation.	●●●●●
6	Anchois	1,5	9	0,016	Histamine : préparations salées souvent très riches en sel.	●●●●●
7	Truite	1,0	11	0,071	Composition variable selon élevage/alimentation.	●●●●●
8	Saumon d'élevage	1,0	11	0,022	Diminution de la proportion d'EPA/DHA ; PCB/dioxines possibles.	●●●●●
9	Saumon sauvage	1,0	11	Faible	Selon origine : Baltique à surveiller pour PCB/dioxines.	●●●●●
10	Thon	0,7	6	0,35*	Méthylmercure, surtout chez les gros thons.	●●●●●

Valeurs moyennes pour 100 g de portion comestible (poisson cru). Sources : ANSES, Ciqual 2024.

* Valeur pouvant être plus élevée selon l'espèce, la taille et l'origine.

Mieux choisir aujourd'hui pour votre santé demain !

Mercure PCB et dioxines



Il faut surtout éviter les raccourcis.

Le mercure concerne davantage les grands prédateurs que les petits poissons gras. Sardines, anchois, saumons et maquereaux de l'Atlantique en contiennent généralement beaucoup moins que les grandes espèces prédatrices.

Les PCB et dioxines, eux, sont liposolubles et peuvent s'accumuler dans les poissons gras. Mais « sauvage » ne signifie pas automatiquement « moins contaminé ». L'origine du poisson est déterminante, et certains poissons sauvages de la Baltique constituent justement un cas particulier.

C'est pourquoi la meilleure protection reste aussi la plus simple : ne pas toujours manger la même espèce et varier les provenances.

Poissons gras

CONTAMINANTS : PEU DE RISQUES, BEAUCOUP D'ATOUTS

Des sources naturelles d'oméga-3, de protéines et de vitamine D, avec des niveaux de contaminants globalement faibles.

Poisson	Méthylmercure (µg/100 g)	Mercure total (µg/100 g)	PCB indicateurs (µg/100 g)	Arsenic total (µg/100 g)*	À retenir
Anchois	≈ 2	faible	faible à modéré	variable	Très peu de méthylmercure. Petit poisson situé bas dans la chaîne alimentaire.
Saumon	≈ 3,8	faible	≈ 1,28	≈ 200	Très faible en mercure. Excellent apport en oméga-3.
Hareng	≈ 4	≈ 4	≈ 0,50	≈ 125	Très bon profil global, avec peu de mercure et peu de PCB.
Sardine	≈ 4	≈ 7	≈ 3,55	≈ 354	Très peu de méthylmercure. L'arsenic est majoritairement sous formes organiques, bien moins préoccupantes.
Maquereau	≈ 9	≈ 11	≈ 1,39	≈ 70-206	Mercure encore faible pour le maquereau commun. Excellent apport en EPA/DHA.



Varié les espèces, un choix gagnant

On profite ainsi de leurs qualités nutritionnelles tout en limitant l'exposition répétée à un même contaminant.

- ✓ Oméga-3
- ✓ Protéines de qualité
- ✓ Vitamine D (selon l'espèce)

* L'arsenic total est majoritairement sous formes organiques chez les poissons marins, moins préoccupantes que l'arsenic inorganique.

Une alimentation éclairée pour aujourd'hui et demain

Les dernières données de Calipso et de l'EFSA montrent le palmarès suivant :

Sardine & anchois

Petits poissons situés bas dans la chaîne alimentaire : **très peu de méthylmercure** et un excellent apport en oméga-3. Un compromis particulièrement intéressant.

Saumon & hareng

Excellentes sources d'EPA/DHA avec une **faible contamination au mercure**. Leur teneur en **PCB et dioxines peut davantage varier selon l'origine**, d'où l'intérêt d'alterner les provenances.

Maquereau commun & truite

Très intéressants pour leurs oméga-3 et globalement **peu chargés en mercure**. Là encore, PCB, dioxines et autres polluants persistants dépendent notamment de l'espèce et du milieu d'élevage ou de pêche.

◇ Thon : à varier davantage

Riche en protéines et en nutriments, mais sa position plus élevée dans la chaîne alimentaire favorise l'accumulation de **méthylmercure**, avec de grandes différences selon les espèces de thon.

Et les autres contaminants ? Mercure et méthylmercure ne sont qu'une partie de l'équation : les poissons peuvent également contenir **PCB, dioxines, PFAS, cadmium, plomb ou arsenic**. Aucun poisson n'est systématiquement le moins contaminé pour tous ces composés.

POISSONS GRAS

LE MEILLEUR COMPROMIS BÉNÉFICES / RISQUES



À VARIER



Bénéfices nutritionnels
(oméga-3, vitamines, etc.)



Risque de contaminants
(mercure, PCB, etc.)



Varié les espèces
pour profiter des bienfaits tout en limitant les risques.

Mon palmarès pratique

Pour une consommation régulière, je privilégierais sardines, maquereaux de l'Atlantique, harengs hors Baltique et anchois : de petits poissons particulièrement intéressants pour leurs oméga-3, avec généralement peu de mercure. J'alternerais ensuite avec truite et saumon, afin de varier les espèces et les provenances.

Le foie de morue est un cas à part : véritable concentré d'EPA et DHA ainsi que de vitamines A et D, il se consomme en petite quantité. Sa richesse en vitamine A invite à la modération : dans notre approche pratique, environ 50 g par semaine au maximum.

Les œufs de poisson, eux aussi très riches en EPA et DHA, sont intéressants occasionnellement. Ils constituent davantage un complément gourmand et nutritionnel qu'une source principale d'oméga-3. Attention toutefois aux préparations souvent très salées.

Enfin, le thon peut parfaitement avoir sa place dans l'alimentation, mais je ne le choisirais pas comme principale source d'oméga-3 : les teneurs varient selon les espèces et les grands thons sont davantage concernés par le méthylmercure.

En pratique : pour les poissons, comptez environ 100 à 150 g par portion, avec deux consommations par

semaine dont un poisson gras. Et surtout, retenir le meilleur réflexe : varier les espèces et les provenances plutôt que chercher un seul poisson « parfait ».

Mon palmarès pratique

Des poissons à varier pour une alimentation saine et équilibrée

Mes champions pour une consommation régulière

- Sardines** : Riches en oméga-3 et en calcium
- Maquereaux de l'Atlantique** : Très riches en oméga-3
- Harengs (hors Baltique)** : Bons apports en oméga-3
- Anchois** : Riches en oméga-3

J'alterne aussi pour varier les saveurs et les provenances

- Truite** : Des oméga-3 et une bonne source de protéines
- Saumon** : Riche en oméga-3, vitamine D et protéines

Occasionnellement pour le plaisir

- Foie de morue** : Très riche en EPA et DHA et en vitamines A et D. À consommer en petite quantité : environ 50 g par semaine au maximum.
- Œufs de poisson** : Très riches en EPA et DHA. Complément gourmand et nutritionnel. Souvent très salés : à consommer avec modération.

Le thon : avec modération

- Peut avoir sa place dans l'alimentation
- Les teneurs varient selon les espèces
- Les grands thons sont plus concernés par le méthylmercure

En pratique

- 100 à 150 g par portion (poisson cuit ou cru)
- 2 fois par semaine dont un poisson gras
- Variation des espèces et des provenances plutôt que chercher un seul poisson « parfait » !

Poisson à l'Omniscieur : une cuisson douce qui a du sens

La cuisson douce en atmosphère humide est particulièrement adaptée aux poissons riches en oméga-3. Elle évite les températures très élevées de la friture ou du gril et limite ainsi les conditions favorisant l'oxydation des graisses et la formation de produits de glycation avancée (AGE).

Une étude sur le maquereau et le saumon a montré que la **cuisson vapeur préserve > 85 % de l'EPA et DHA** par rapport au cru (Alipour et al., 2017).

La **papillote** (four fermé) offre une **rétection similaire** grâce à l'absence de contact direct avec des températures agressives.

La cuisson douce offre une **bonne conservation de la vitamine D**, souvent de l'ordre de 80 à 100 %.

Autre avantage : **inutile d'ajouter beaucoup de matières grasses ou de sel**. Le poisson cuit dans son propre jus, avec citron, herbes et épices. Les minéraux ne sont pas détruits par la chaleur et, lorsque le jus de cuisson est consommé, une partie de ceux qui y ont migré est également récupérée.

Enfin, contrairement aux cuissons sèches à forte température, la cuisson humide et modérée **limite fortement la formation des AGE ou « glycotoxines »**, particulièrement favorisée par le brunissement intense, le gril et la friture.

🐟 Quel temps de cuisson pour le saumon, le cabillaud, la truite ou encore le maquereau ? Retrouvez mes réglages, temps de cuisson et conseils pratiques pour réussir vos poissons à l'Omniscieur dans [la nouvelle édition de « L'Omniscieur au quotidien »](#), disponible sur ce lien



Quelques recettes à base de poissons

Corbeilles de carmines au foie de morue



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 0 min



Ingédients

- 2-3 carmines ou quelques feuilles de sucrines
- 1 boîte de foie de morue fumé (réduit en sel si possible)
- 1 c. à soupe de Skyr ou 2 carrés frais
- 1 c. à soupe de ciboulette émincée



Préparation :

Mixer les ingrédients et farcir les pétales de carmine avec ce mélange

On peut servir ces rillettes en apéritif en ajustant la texture avec le Skyr.

En apéritif sur les tartines de pain complet ou de seigle légèrement grillé, ces rillettes de foie de morue feront l'unanimité.



N'hésitez pas à intégrer le foie de morue dans vos menus, à raison d'une portion par semaine.

Sur le plan nutritionnel, il surpasse largement la plupart des autres produits de la mer.

⚠ Attention toutefois : il est **très riche en matières grasses et calorique**.

Une portion par semaine suffit largement pour profiter de ses bienfaits sans excès.

Pour « alléger » la préparation et améliorer la digestion, je conseille de bien égoutter les foies et y ajouter

- 🍴 Un peu de Skyr 0% et/ou 1 œuf dur
- 🍴 l'acidité : jus de citron, cornichons, câpres
- 🍴 épices digestives et boosteur de métabolisme : poivre, piment, paprika
- 🍴 fines herbes : ciboulette, aneth, thym citron frais, sauge, estragon



Salade mexicaine aux filets de maquereaux



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 0 min



Ingédients à mélanger

- 2 filets de maquereaux au naturel
- 200 g de haricots rouges ou noirs égouttés et rincés
- 150 g de maïs en conserve
- ½ oignon rouge
- 2 tomates, 1 poivron rouge
- Jus de citron

- Huile d'olive

Rillettes de maquereaux à la provençale

➡ Mixer 2 filets de maquereaux avec la chair d'une tomate, 2-3 pétales de tomates séchées et 1 c. à café de câpres marinées.

Rillettes de maquereaux aux cornichons, aneth et raifort :

➡ Mixer les maquereaux avec 4-6 cornichons marinés, 1 c. à café de raifort à la crème et 1 c. à soupe de Skyr ou 1 carré frais. On peut ajouter de l'aneth, de la ciboulette ou du persil, mais aussi remplacer le raifort par 1 c. à café de moutarde.

Rouleau de courgettes aux rillettes de maquereaux

➡ Placer les fines tranches de courgette découpées dans la longueur à la mandoline sur le film alimentaire en les chevauchant légèrement.

➡ Étaler 2 bonnes c. à soupe de rillettes de maquereaux sur le côté et former un rouleau en serrant bien l'ensemble.

maquereaux :

- ➡ Vider la tomate et mixer 2 filets de maquereaux avec la chair de la tomate vidée, poivre blanc, quelques pétales de tomates séchées et un peu d'huile d'olive.
- ➡ Farcir les tomates avec les rillettes et décorer d'œufs de lompe ou de saumon.

Tomates farcies aux rillettes de

Gravlax de maquereaux au whisky

• Lever les filets de 2 maquereaux et les parsemer généreusement de gros sel et d'une bonne pincée de sucre et quelques tours de poivre 5 baies. Verser 1 c. à soupe de whisky et laisser au frais ou sous-vide 4-6 h. Rincer et servir sur un carpaccio de courgettes (ou de concombre ou avec une salade verte).

- **Attention :** pour éviter tout risque de contamination, il est conseillé de congeler le poisson au moins 24 h avant la préparation.

Pétales d'endives aux rillettes de saumon



Préparation : 5 min



Cuisson : 0 min

Comme variante : saumon frais cuit à la vapeur, maquereaux en conserve, thon ou sardines.

Ingrédients à mixer pour les rillettes

- 1 boîte de saumon au naturel
- 2 tranches de saumon fumé

- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 poignée d'aneth
- Poivre blanc

Étaler les rillettes sur les pétales d'endives et parsemer d'aneth frais.



Tartare de saumon aux concombres et à l'estragon



Préparation : 5 min



Cuisson : 0 min

Ingrédients

-  1 pavé de saumon de 200 g
-  1 concombre bio
-  1 citron vert

-  Quelques branches d'estragon
-  Fleur de sel + poivre blanc
-  Sel aux herbes, sésame noir ou graines de Nigelle
-  1 pincée de sucre stévia

Préparation

Congeler le saumon 24 h avant de le préparer, puis décongeler au frais

Découper le saumon (légèrement décongelé) en petits dés, arroser du jus de citron, parsemer d'estragon et de zeste de citron vert, ajouter 1 pincée de fleur de sel et 2 tours de poivre blanc

Découper le concombre en petits dés, saler légèrement, poivrer, parsemer d'estragon ciselé et de sucre

Déposer au fond de l'emporte-pièce le concombre et disposer dessus le tartare de saumon



Tartare d'avocat au saumon et kiwi

 Émincer ½ avocat, l'arroser de jus de citron et parsemer de fleur de sel. Y mélanger 1 kiwi en mini dés et presser le tout dans l'emporte-pièce. Ajouter dessus une belle couche de saumon en dés, arrosé de jus de citron et poser au milieu 1 c. à café d'œufs de lompe.

Une  assiette idéale pour la santé osseuse et articulaire : l'avocat riche en fibres et en bonnes graisses, le saumon fournit la vitamine D et les Oméga-3 et le kiwi regorge de vitamine C pour booster la synthèse du collagène.



Gravlax de saumon à la fleur de sel

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 pavés de saumon
- 2 c. à soupe de sel
- 2 c. à soupe de sucre
- Poivre 5 baies
- 1 à 2 c. à soupe de vodka

Préparation

La veille, décongeler les pavés de saumon

Mélanger le sel, le sucre et le poivre 5 baies.

Recouvrir les pavés de saumon avec ce mélange en massant légèrement.

Arroser avec la vodka pour parfumer et aider à la légère "cuisson" à froid.

Placer les pavés dans un plat, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 à 48 heures, en les retournant à mi-parcours.

Rincer rapidement, sécher et trancher finement avant de servir.

 **Astuce** : ajouter éventuellement de l'aneth ou du zeste de citron pour une version plus fraîche et aromatique



Comme variante :



Gravlax de saumon au jus de betterave.

En suivant la recette de base, ajouter 2-3 c. à soupe de jus de betterave ou une couche de betterave crue râpée.

Présenter le saumon en dés avec des cubes de betterave parsemées de graines de sésame.



cuite

Idées de gravlax

- Filets de bar : façon ceviche, avec l'aneth, zeste de citron ou orange
- Cabillaud : à la coriandre et thym citron
- Truite saumonée : baies roses et clémentine
- St-Jacques : sel, sucre, basilic frais
- Filets de sardines : sel, sucre, moutarde



Idées de consommation

Le gravlax est idéal :

- en entrée, avec une salade verte ou une salade de fenouil croquante
 - en apéritif, sur des toasts ou blinis
 - sur une biscotte complète ou du pain de seigle, avec avocat et citron vert
 - en bowl avec quinoa, concombre, herbes fraîches
 - en wrap avec fromage frais et crudités
- avec des œufs mollets ou brouillés
 - en carpaccio, simplement avec huile d'olive et citron

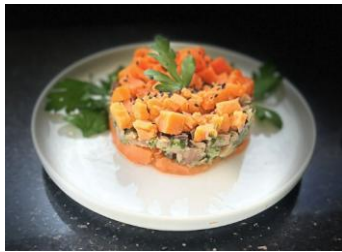


Salade de quinoa, tomates et gravlax de saumon

☛ Faire cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau avec 1 tomate en dés, 1 c. à soupe de concentré de tomate, 1 c. à café de sucre Stévia, une pincée de thym séché et 2 gousses d'ail écrasées.

☛ Ajouter l'huile d'olive et 1 oignon rouge émincé dans le quinoa cuit et refroidi et tasser le mélange dans un emporte-pièce. Poser quelques tranches de saumon en gravlax dessus.





Tartare de hareng patate douce

Ingrédients

- 2 filets de hareng à l'huile
- 2 patates douces cuites à la vapeur
- 30 min
- ½ oignon rouge

- 1 c. à soupe d'aneth émincé
- Jus d'un citron

Préparation

Découper les aliments en petits dés et émincer l'oignon rouge

Dans l'emporte-pièce tasser au fond une couche de patates douces, une couche de hareng en dés mélangé à l'oignon et à l'aneth et une couche de patate douce.



Bon à savoir

Le hareng et l'huile de colza renferment de la **Coenzyme Q10** : puissant antioxydant, **essentiel à la production d'énergie cellulaire et protecteur du cœur.**



Salade de chou-fleur et hareng fumé à l'oignon rouge

➡ Faire cuire les fleurettes de chou-fleur à la vapeur, dessaler les tranches de hareng dans du lait froid 1 h et mélanger le tout avec de l'oignon rouge émincé et une poignée de persil ciselé. Assaisonnement : jus de citron, huile de Colza

Carpaccio de betterave au hareng fumé, sauce verte

➡ Émincer la betterave à la mandoline en fines rondelles, placer les tranches de betterave dans l'assiette plate et recouvrir de dés de hareng dessalé et mettre quelques cuillères de sauce verte.

➡ Sauce verte : mixer 1 poignée d'aneth, 1 échalote et 1 c. à café de miso avec 1 yaourt multibiotique (recette dans le chapitre 4).

Carpaccio de betterave, radis noir et hareng fumé

Placer les fines tranches de betterave dans l'assiette, ajouter au milieu ½ radis noir râpé en fine julienne et répartir quelques dés de hareng dessalé autour.



Millefeuille de betterave aux rillettes de hareng

➡ Mixer 2 filets de hareng fumé dessalé avec 1 œuf dur, ½ oignon rouge et 1 c. à soupe de Skyr ou de fromage frais et étaler les rillettes sur les fines tranches de betterave cuite. Placer les rondelles en forme de millefeuille et ajouter quelques gouttes de crème balsamique et de Wasabi avant de servir.

➡ PS : La crème balsamique vendue en grande surface est une réduction de vinaigre balsamique, très riche en goût, mais aussi en sucre (à utiliser avec parcimonie). Le wasabi, condiment japonais à base de raifort, est très relevé, mais il est généralement peu calorique et peut apporter des composés intéressants pour la digestion et l'effet antibactérien (attention toutefois, il est souvent dilué ou reconstitué en version industrielle).



Crudi-nori au thon



Préparation : 10 min



Cuisson : 0 min

Ingrédients

- 1 boîte de miettes de thon égouttées
- 2 feuilles de Nori
- 2 feuilles de riz
- 1 poignée de cresson ou de mâche
- Quelques fleurettes de brocoli émincés

2 c. à soupe de graines de sésame blanc et noir

Préparation

Hydrater les feuilles de riz dans un peu d'eau quelques secondes et les placer sur un film alimentaire

Poser dessus les feuilles de Nori

Répartir sur 1/3, les légumes et ajouter le thon avant de former le rouleau

Laisser au frais 1 heure et découper en « makis » avant de servir

Sauce japonaise : 2 c. à soupe de vinaigre de riz, 1 c. à café de miel, 1 c. à café de sauce soja réduit en sel + 3 c. à soupe d'eau gazeuse.

Ajouts possibles : une pincée de piment, coriandre ciselée, gingembre, ail...



Bon à savoir

L'algue nori contient du potassium, du magnésium et du calcium, qui aident à réguler la tension artérielle.

Elle apporte aussi des fibres et des antioxydants favorables à la santé cardiovasculaire.



Rouleau de printemps crevettes

Feuilles de riz, salade, concombre en julienne, carotte râpée, crevettes

Rouleaux de nori, saumon fumé, riz complet, salade romaine :

la préparation identique à la recette de base



Maquis de poireaux à la japonaise :

rouler 3-4 poireaux cuits à la vapeur dans une feuille de nori.

Fixer avec le film étirable et placer au frais 1h avant de découper en tronçons et parsemer de sésame.



Makis de crêpes d'épinards au saumon



Ingrédients pour les crêpes

- 150 g d'épinards frais
- 2 œufs
- 50 g de farine de sarrasin ou farine d'orge complète (IG bas)
- 100 ml de lait demi-écrémé ou végétal

1 c. à soupe d'huile d'olive ou de colza

1 pincée de sel

½ c. à café de levure chimique

Mélanger les ingrédients, bien fouetter le tout et préparer les crêpes à la poêle non adhésive.



Préparation

Déposer 2 à 3 crêpes aux épinards légèrement chevauchées sur du film étirable.

Mélanger 2 c. à s. de Skyr, 1 c. à s. de ricotta, des fanes de radis émincées (ou mâche ou roquette ou salade).

Étaler sur un tiers des crêpes, ajoutez un peu de fanes, 2 c. à s. de radis râpé et 2 tranches de saumon fumé.

Rouler serré, filmer, puis placer au frais 1 à 2 h.

Couper en tronçons de 3–4 cm avant de servir.

Précautions :

Faire attention à leur teneur en **oxalates** et en vitamine K1. Les oxalates peuvent favoriser les calculs rénaux chez les personnes sensibles, et la vitamine K1 peut interférer avec les traitements anticoagulants.

Papillote de saumon aux épinards



Parts : 2



Préparation : 5 min



Cuisson : 30 min



Ingrédients

- 300 g d'épinards frais rincés
- 1 échalote émincée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Persil, ciboulette
- 2 pavés de saumon assaisonnés avec du sel aux herbes, aneth, poivre blanc

Préparation

Mettre les épinards dans la cocotte, ajouter l'échalote émincée, les aromates et l'huile d'olive

Placer le saumon assaisonné en papillote fermée sur la grille position haute

Cuisson à l'Omniscuiser : 30 min, Haut maxi 15 min puis 0, Bas maxi 15 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson.

Comme variante : filet de truite aux épinards. Placer la truite sur les épinards et la parsemer d'aneth.



Saumon pané aux graines de chia et sa crème de cresson



Parts : 2



Préparation : 5 min



Cuisson : 30 min



Préparation

Mélanger 1 c. à soupe de graines de chia, 1 c. à soupe de sauce soja et 1 c. à soupe d'huile de colza et badigeonner de ce mélange le pavé de saumon de 300 g ou deux pavés individuels

Mettre deux belles poignées de cresson au fond de la cocotte, ajouter 100 ml de vin blanc et 100 ml de bouillon de légumes, 1 échalote émincée et lancer la cuisson pour 20

min, Haut et Bas maxi

Au bout de ce temps, retirer délicatement le couvercle et placer le saumon sur la grille position haute et prolonger la cuisson 10 min, Haut maxi, Bas mini. Inversion à mi-cuisson.

Mixer ensuite le cresson avec un peu de crème et servir avec le saumon.



Pack spécial Anti-âge



Vous trouverez des dizaines de recettes avec les différents poissons dans mes livres :

Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette

« Cuisine anti-âge au fil du temps : 4 saisons »

Challenge articulations



3 BONUS :

1. Frais de livraison offerts
2. Livret "surprise"
3. Versions eBooks offertes



Pack

4 SAISONS



3 BONUS :

1. Frais de livraison offerts
2. Versions eBooks gratuites
3. Livret surprise en cadeau



Bibliographie de Natalia Roncari

1. L'Omnicuiseur au quotidien

Réglages, tableaux et astuces pour maîtriser toutes les fonctions de l'Omnicuiseur.

2. Omnicuiseur pour les NULS

Un guide d'initiation pour réussir ses premières cuissons à l'Omnicuiseur.

3. Omnicuiseur, la cuisine qui fait du bien

Des recettes à l'Omnicuiseur pour conjuguer plaisir et qualité nutritionnelle. 300 recettes réalisées en 2025

4. Cuisine anti-âge (édition revisitée)

150 recettes et conseils autour de dix thématiques du bien vieillir. Mieux vaut prévenir que guérir.

5. Cuisine anti-âge – 100 % Omnicuiseur

Plus de 300 recettes variées, entièrement réalisées à l'Omnicuiseur.

6. Ma pâtisserie santé-minceur, à l'Omnicuiseur

Plus de 200 douceurs à indice glycémique bas et matières grasses modérées.

7. 100 desserts gourmands qui nous font du bien

Des desserts équilibrés à préparer à l'Omnicuiseur et au Thermomix.

8. 100 soupes anti-âge à l'Omnicuiseur

100 soupes riches en légumes, herbes et épices.

9. Challenge articulations 50+

Alimentation, recettes et exercices autour du confort articulaire après 50 ans.

10. Une assiette pour la tête

Un guide nutritionnel consacré à la mémoire, au sommeil et à l'humeur.

11. Une assiette pour les os

Des conseils alimentaires et des recettes pour prendre soin du capital osseux.

12. Bye-Bye, cholestérol

Des recettes et repères pour une alimentation anticholestérol.

13. Microbiote - ma santé

Aliments, recettes et habitudes pour comprendre et nourrir son microbiote.

14. Ménopause heureuse

Quatre semaines de menus, recettes et routines pour accompagner la ménopause.

15. Mon bouclier immunitaire

100 recettes, menus et conseils autour des défenses immunitaires.

16. Dire adieu aux troubles digestifs

Des pistes nutritionnelles et naturelles pour améliorer le confort digestif.

17. Mon programme minceur à l'Omnicuiseur 50+

Quatre semaines de menus et plus de 300 recettes adaptées après 50 ans.

18. Ma méthode « Ventre plat » : 10 jours pour me délester

Dix jours de recettes, conseils digestifs et exercices pour retrouver de la légèreté.

19. Cuisine au fil du temps : 4 saisons

Plus de 400 recettes et conseils pour cuisiner au rythme des saisons.

20. Cuisine au fil du temps : été

300 recettes estivales et conseils sur l'hydratation et l'alimentation de saison.

21. Cuisine au fil du temps : automne

Plus de 150 recettes et fiches sur les aliments d'automne.

22. Cuisine au fil du temps : hiver

Des recettes hivernales en cuisson classique, à l'Omnicuiseur et au Thermomix.

23. Cuisine au fil du temps : printemps

Des recettes et conseils nutritionnels pour accompagner le retour du printemps.

24. Repas de fêtes à petits prix

Des menus festifs, savoureux et économiques avec plusieurs modes de cuisson.

25. Délicieuses légumineuses

100 recettes originales pour cuisiner lentilles, pois chiches et autres légumineuses.

26. Sarrasin : petit grain, grands bienfaits

30 recettes et des conseils pratiques pour découvrir et cuisiner le sarrasin.

27. Quinoa - le superaliment aux mille bienfaits

Plus de 70 recettes et des repères pour choisir et préparer le quinoa.

28. Mon aliment : fruits rouges

Un mini-guide consacré aux baies et à leurs atouts nutritionnels.

29. 5 stars de l'été

150 recettes autour de cinq aliments et familles d'aliments de l'été.

30. Les stars du printemps

Des fiches nutritionnelles et recettes autour des aliments phares du printemps.

31. Les stars de l'automne

Champignons, oléagineux, racines, fruits et aliments fermentés au menu de l'automne.

