

Le saumon: un plat simple et sain en moins de 20 minutes

Informations complémentaires:

Electrolux SA
Badenerstrasse 587
8048 Zurich

Tél. 044 405 81 11
Fax 044 405 82 35

Zurich, le 9 août 2016

«Nous savons tous que le saumon est un aliment sain. Mais qui aurait pu parier qu'il peut être transformé rapidement et facilement en un menu 5 étoiles?», demande Roland Astner, responsable du service Conseils d'Electrolux Suisse. «Le secret repose dans la bonne préparation, comme par exemple une cuisson à la vapeur, afin de conserver la consistance et l'arôme. Les saveurs et la structure du poisson sont ainsi préservées.»

Non seulement le saumon est délicieux, mais il est également riche en vitamine B12, en sélénium, en protéines et en acides gras oméga-3 bénéfiques pour la santé. Le corps humain ne peut pas produire ses propres acides gras oméga-3. C'est pourquoi il est essentiel qu'ils soient apportés par l'alimentation. Mais le saumon est également très sain.

Pas uniquement pour les chefs étoilés

«Pour préparer un délicieux repas, seuls des ingrédients de qualité, les bons appareils et un peu de savoir-faire sont nécessaires», déclare Roland Astner. «Si l'on utilise un four Profi Steam d'Electrolux, le poisson peut cuire à la vapeur en moins de 20 minutes en toute simplicité grâce au VarioGuide en conservant l'ensemble de ses saveurs et de ses vitamines.»

Une consommation durable

Le poisson est important dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Mais il doit également être élevé dans des conditions préservant l'environnement. C'est pourquoi il faut notamment faire attention, lors des achats, aux marquages correspondants. Les poissons ayant reçu la certification écologique MSC du Marine Stewardship Council (www.msc.org) proviennent de la pêche durable, les poissons ayant reçu la certification ASC de l'Aquaculture Stewardship Council (www.asc-aqua.org) proviennent de l'aquaculture exploitée de façon responsable.

Un petit saumon 1x1

De la famille des salmonidés, le saumon est proche de la truite, l'ombre, l'ombre chevalier et le corégone et vit dans les fleuves de l'Atlantique Nord et du Pacifique. La plupart des saumons sont anadromes ; cela signifie qu'ils se glissent dans les courants, puis entreprennent un long voyage vers la mer et, en période de frai, reviennent d'où ils sont partis.

Les poissons font partie des principales sources d'alimentation des hommes depuis le Paléolithique. Au cours des 20^e et 21^e siècles, l'augmentation drastique de la consommation de poisson a entraîné un développement sans précédent de l'aquaculture (exploitations piscicoles). Cependant, l'économie de la pêche n'est pas une trouvaille récente; les fermes piscicoles existaient déjà en 3500 av. J.-C en Chine. Les premières tentatives modernes d'élevage du saumon atlantique remontent à 1763 en Allemagne. Aujourd'hui, la plupart des saumons atlantiques proviennent de l'aquaculture, tandis que les saumons du Pacifique sont souvent sauvages.

Préparer le saumon

Le saumon est très rapide à préparer, c'est-à-dire qu'il est possible d'élaborer un menu sain en peu de temps. Sur un plan de cuisson à induction, le saumon n'a besoin que de 5 minutes pour être croustillant à souhait. Naturellement, il est également possible de le

cuire à la vapeur. Avec un peu d'aneth et de jus de citron, le saumon peut être prêt à servir en 20 minutes.

Sur les étals, on trouve le saumon sous forme de steaks ou de filets, frais, congelé, en boîte ou fumé. Il peut être grillé, poché, cuit à la vapeur, salé, cuit ou même consommé cru. Cela en fait donc un aliment extrêmement polyvalent.

Comme pour la viande crue ou la volaille, il est important de toujours respecter les mêmes règles pour garantir une consommation des aliments en toute sécurité. Le saumon frais n'a pas d'odeur et doit être consommé dans les quelques jours suivant l'achat. S'il est décongelé, il convient de ne jamais le congeler à nouveau.

Madeleine Ruckstuhl
Responsable des Relations Publiques
Tél. 044 405 82 06, fax 044 405 82 55
E-mail madeleine.ruckstuhl@electrolux.ch
Newsroom <http://newsroom.electrolux.com/ch-fr/>

Electrolux est un leader mondial de la fabrication d'appareils électroménagers et d'appareils destinés à une utilisation professionnelle. Ses produits sont élaborés sur la base d'une parfaite connaissance des consommateurs. Nous proposons des solutions innovantes, bien conçues, durables et mises au point en étroite collaboration avec des utilisateurs professionnels. Le portefeuille comprend des réfrigérateurs, fours, cuisinières, plans de cuisson, lave-vaisselle, lave-linge, aspirateurs, climatiseurs et autres articles de petit électroménager. Sous des marques célèbres comme Electrolux, AEG, Zanussi, Frigidaire et Electrolux Grand Cuisine, le groupe vend plus de 60 millions de produits dans plus de 150 marchés chaque année. En 2015, avec un effectif de 58 000 collaborateurs, Electrolux a réalisé 13,2 milliards d'euros de ventes. Des informations complémentaires sont à votre disposition sur www.electroluxgroup.com.