



Poissons et feuilles d'érable Katsushika Hokusai

David Rosenbaum, Paris
david.rosenbaum@aphp.fr

Des poissons ondulent doucement sous la surface limpide d'une eau tout juste troublée par quelques vaguelettes. La couleur est tellement irréaliste qu'on a envie d'y plonger la main.

Des feuilles d'érables jaunes et rouges viennent d'y tomber. Cette œuvre si calme et si belle et pourtant si moderne date de la fin de la vie du grand peintre japonais Katsushika Hokusai. En Extrême-Orient, un poisson seul représente la richesse ; par paire, ils évoquent l'union, la félicité conjugale et la fertilité. Dans l'occident chrétien, le symbole graphique représentant un poisson formé de deux arcs de cercle signe la Résurrection, ensuite l'eau du baptême. La représentation du poisson dans les églises est d'ailleurs souvent associée au pain et au vin.

C'est ainsi que le poisson fait partie intégrante du régime alimentaire des humains dans presque tous les pays du monde depuis l'aube de l'humanité. Des restes d'arêtes, ossements ou écailles retrouvés dans des campements paléolithiques (- 40 000 av JC) en témoignent.

De nombreux pays ou endroits du globe comme le Portugal, le Danemark ou le Japon ont vu leur histoire nationale et culinaire intimement liée à la pêche.

A l'opposé, la pisciculture, c'est-à-dire l'élevage de poisson est beaucoup plus récente. Le premier traité de pisciculture fut écrit en Chine par Fan Li en 473 av. J.-C. Les carpes y étaient élevées directement dans les rizières car elles permettaient de lutter contre les champignons et les parasites du riz. En France c'est aussi la carpe, introduite par les romains qui a fait l'objet d'une pisciculture intensive dans les étangs monastiques non seulement pour remplacer la viande les vendredis mais aussi parce que son élevage donnait un meilleur rendement qu'une surface égale de terres. S'il existe encore de vastes zones de pisciculture en étang, c'est maintenant l'élevage intensif dans des bassins ou en pleine mer qui est majoritaire.

Plus encore qu'avec les autres denrées, le souci avec le

poisson été son transport et sa conservation. Pour cela, le poisson a depuis longtemps été séché, salé, fumé ou congelé dans la terre. Au 18^{ème} siècle, on trouve dans les halles aux poissons des poissons vivants : pêchés artisanalement, ils sont placés dans des baquets d'eau et transportés par des bateaux sur des cours d'eau remontant jusqu'aux principales villes.

La rue Poissonnière à Paris tire son nom du trajet emprunté par ces transporteurs vers les Halles. Selon les pays, le poisson peut être consommé cuit (Europe occidentale), cru (Japon), fumé (Russie) ou frit (bassin méditerranéen). Cela change bien sur ses propriétés nutritionnelles !

En France, il est recommandé de le consommer 2 fois par semaine mais cette recommandation est une des

moins bien suivie. En effet, les poissons représentent une excellente source d'oméga-3, des acides gras polyinsaturés bénéfiques pour le système cardiovasculaire.

Les poissons gras (maquereau, sardine, saumon, thon, anguille) sont les plus riches en lipides (5 à 12%) et notamment en oméga-3. Par ailleurs, les poissons d'élevage, majoritaires sur

nos étalages sont plus gras que le poisson sauvage mais peu importe tout cela, l'important c'est de pouvoir en consommer 2 fois/semaine et de varier ! Les poissons sont aussi une source de vitamines et si la célèbre huile de foie de morue, fabriquée par cuisson de foies de morues à la vapeur, puis écrasement et décantation des foies cuits, a longtemps été donnée aux enfants, c'est en raison de sa très riche teneur en vitamine A et D !

Enfin, pour agrémenter votre contemplation des poissons d'Hokusai, je vous laisse avec cet extrait du bestiaire d'Apollinaire.

**Dans vos viviers, dans vos étangs,
Carpes, que vous vivez longtemps !
Est-ce que la mort vous oublie,
Poissons de la mélancolie.**



Poissons et feuilles d'érable - Katsushika Hokusai