

# Mollusques Crustacés Poissons



## Le guide alimentaire du Saint-Laurent

Un guide sur le potentiel alimentaire  
des ressources aquatiques  
du Saint-Laurent

**Réalisation :**

Carole Blanchet, M.Sc

Éric Dewailly, M.D., Ph.D.

Unité de recherche en santé publique

Centre de recherche du CHUL - CHUQ, Québec

**En collaboration :**

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries

et de l'Alimentation du Québec

Direction de la toxicologie humaine

de l'Institut national de santé publique du Québec

Université de Guelph, Ontario

Santé Canada

Agence canadienne d'inspection des aliments

**No de catalogue** H21-214 / 2003F

**Graphisme :** France Couture

**ISBN** 2-89496-234-7

# *Mollusques Crustacés Poissons*

## Table des matières

|   |    |                     |    |
|---|----|---------------------|----|
| But du guide alimentaire du Saint-Laurent       | 1  | Maquereau bleu      | 21 |
| Description des nutriments analysés             | 1  | Merlu argenté       | 23 |
| Informations sur la valeur quotidienne (VQ)     | 2  | Morue franche       | 25 |
| Description des symboles santé                  | 2  | Perchaude           | 27 |
| Innocuité des poissons, mollusques et crustacés | 2  | Plie canadienne     | 29 |
| Toxicité des mollusques                         | 2  | Poulamon atlantique | 31 |
| Aiglefin  | 3  | Saumon atlantique   | 33 |
| Alose savoureuse                                | 5  | Sébaste atlantique  | 35 |
| Anguille d'Amérique                             | 7  | Truite arc-en-ciel  | 37 |
| Barbotte brune                                  | 9  | Huître américaine   | 39 |
| Doré jaune                                      | 11 | Moule bleue         | 41 |
| Éperlan arc-en-ciel                             | 13 | Mye                 | 43 |
| Flétan atlantique                               | 15 | Pétoncle géant      | 45 |
| Flétan du Groenland                             | 17 | Crabe des neiges    | 47 |
| Lotte   | 19 | Crevette nordique   | 49 |
|   |    | Homard d'Amérique   | 51 |
|   |    | Concombre de mer    | 53 |

## But du guide alimentaire

L'objectif du guide alimentaire du Saint-Laurent est de donner de l'information nutritionnelle sur les ressources aquatiques du Saint-Laurent. Le présent guide concerne les espèces commerciales de poissons, mollusques et crustacés pouvant provenir du fleuve, de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent et qui sont vendues dans les supermarchés et poissonneries du Québec. Le guide alimentaire nous renseigne sur les qualités nutritionnelles et organoleptiques de ces espèces. De plus, une succulente recette, facile à préparer, est présentée pour chaque espèce.

### *Description des nutriments analysés*

Les poissons, mollusques et crustacés du Saint-Laurent sont de très bonnes sources de protéines, de vitamine D, de sélénium ainsi que d'autres minéraux. De plus, ils sont généralement faibles en lipides, en acides gras saturés et en cholestérol. Ils sont par ailleurs riches en acides gras polyinsaturés de type oméga-3 qui sont bénéfiques pour la santé.

**Protéines** : Les protéines construisent et réparent les tissus corporels, aident à la formation d'anticorps pour combattre l'infection et fournissent de l'énergie.

**Vitamine D** : La vitamine D permet de garder de façon adéquate les niveaux de calcium et de phosphore dans l'organisme qui assurent la croissance des os et des dents.

**Fer** : Le fer est un élément clé dans la production d'énergie et est essentiel au transport de l'oxygène et du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) dans le sang. Le fer protège de certaines anémies.

**Zinc** : Le zinc participe à la formation de nouveaux tissus et à la réponse adéquate du système immunitaire. Il est essentiel au maintien du sens du goût et de l'odorat.

**Sélénium** : Le sélénium est un minéral essentiel qui a des propriétés antioxydantes. Il aurait un rôle préventif pour les maladies cardiovasculaires et le cancer.

**Iode** : L'iode participe activement au bon fonctionnement de la glande thyroïde.

**Sodium et Potassium** : Le sodium et le potassium sont des éléments qui maintiennent l'équilibre osmotique (en eau) dans l'organisme. Ces éléments ou électrolytes sont rarement carencés chez l'humain sauf dans les cas de pertes excessives (vomissements, diarrhées, transpiration excessive).

**Acides gras oméga-3** : Les poissons et fruits de mer sont les principales sources d'acides eicosapentanoïque (EPA) et docosahexa-noïque (DHA). Ces acides gras oméga-3 protègent contre les maladies cardiovasculaires et inflammatoires et sont essentiels au développement du cerveau. Des études scientifiques ont d'ailleurs démontré que la consommation d'une ou deux portions par semaine de poisson a des effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire.

**Lipides (acides gras totaux)** : Les lipides (ou matières grasses) sont nécessaires au transport et à l'absorption des vitamines liposolubles, soit les vitamines A, D, E, K. La consommation de lipides nous fournit de l'énergie ainsi que les acides gras essentiels que l'organisme ne peut fabriquer seul.

**Cholestérol** : Le cholestérol est indispensable à la structure des membranes cellulaires et à la formation d'acides biliaires et d'hormones. Étant donné que l'organisme est capable de produire du cholestérol, il n'existe pas de déficience nutritionnelle due à l'absence du cholestérol dans l'alimentation. Par contre, lorsque consommé en trop grande quantité, le cholestérol peut conduire à l'athérosclérose et aux maladies coronariennes.

## Informations sur la valeur quotidienne (VQ)

La valeur quotidienne (VQ) est utilisée pour vérifier si un aliment renferme beaucoup ou un peu d'un nutriment. Les valeurs quotidiennes sont utilisées à des fins d'étiquetage nutritionnel et proviennent des recommandations en matière de saine alimentation. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) fait donc ressortir les sources alimentaires des nutriments importants. Pour le sodium, les acides gras totaux, saturés et le cholestérol, il est recommandé que l'apport quotidien ne représente pas plus de 100 % de la VQ. Dans le présent guide, le % VQ a été calculé en fonction de la consommation d'une portion de 180 grammes (ou 6 onces) de poisson ou de mollusque non cuit, et d'une portion de 120 grammes de crustacé après cuisson. Au Canada, il n'existe pas de valeur quotidienne pour les acides gras oméga-3 (EPA et DHA). Cependant, en 1999, un groupe d'experts américains en nutrition a recommandé un apport d'au moins 650 mg par jour pour la population générale.

### Description des symboles santé

Le symbole (poisson) ou (huître) ou (crevette) indique si l'espèce constitue une source faible, moyenne ou élevée pour un nutriment donné.

Source faible =     
bleu pâle (si la portion fournit moins de 20 % de la VQ)  
Source moyenne =     
bleu moyen (si la portion fournit entre 20 et 60 % de la VQ)  
Source élevée =     
bleu foncé (si la portion fournit plus de 60 % de la VQ)

Note : L'abréviation « nd » signifie que le nutriment n'a pas été détecté dans l'échantillon analysé.

### Innocuité des poissons, mollusques et crustacés

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) effectue régulièrement des analyses dans les poissons, mollusques et crustacés vendus commercialement pour s'assurer que leur teneur en mercure ne dépasse pas la limite fixée par le Canada (0,5 partie par million (ou 0,5 ppm)). Certaines espèces commerciales de poissons « fins » importés telles que l'espadon, le requin ou le thon, frais ou congelé, sont assujetties aux limites de consommation recommandées par Santé Canada. Les espèces présentées dans le guide sont régulièrement contrôlées par l'ACIA et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec et les espèces marines présenteraient des teneurs en mercure en dessous de la limite. La consommation de certaines espèces d'eau douce est restreinte et il est conseillé de se référer au *Guide de consommation du poisson*

de pêche sportive en eau douce (Site Internet : <http://www.menv.gouv.qc.ca/eau/guide/>).

### Toxicité des mollusques

La consommation de mollusques provenant d'une zone polluée ou d'une zone contaminée par des toxines peut causer d'importants problèmes de santé chez les consommateurs qui s'adonnent à la cueillette de mollusques sur les plages du Québec. L'ACIA effectue régulièrement des analyses afin de vérifier la présence de toxines dans les mollusques. Il est donc fortement conseillé de s'assurer (aux abords des plages ou en communiquant avec le ministère des Pêches et des Océans) que la zone de récolte des mollusques est sécuritaire. Par ailleurs, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec effectue également des analyses dans les mollusques vendus chez les grossistes et les détaillants afin de s'assurer de leur innocuité.

Note : Les données sur les teneurs en nutriments des poissons, mollusques et crustacés du guide alimentaire proviennent de l'analyse d'un regroupement de 10 échantillons différents par espèce. Les échantillons ont été collectés dans des poissonneries et supermarchés de la région de Québec et ont été analysés dans les laboratoires du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, de la Direction de la toxicologie humaine de l'Institut national de santé publique du Québec et de l'Université de Guelph en Ontario.



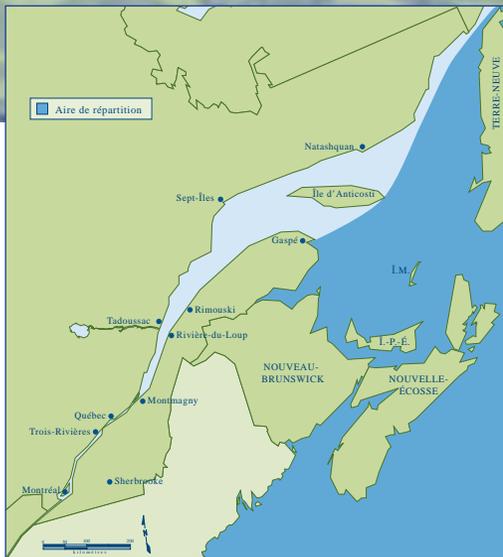
# Aiglefin

## Haddock

*Melanogrammus aeglefinus*

### Valeur nutritive de l'aiglefin pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 32     | 57   |
| Vitamine D (UI)                    |               | nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 0,22   | 2    |
| Zinc (mg)                          |               | 0,31   | 3    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,05   | 100  |
| Iode (mg)                          |               | 0,52   | >100 |
| Sodium (mg)                        |               | 288    | 12   |
| Potassium (mg)                     |               | 594    | 17   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 440    | 68   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 0,8    | 1    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,2    | 1    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 94     | 31   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Sosie de la morue, mais de plus petite taille, l'aiglefin a une chair blanche et maigre dont le goût est raffiné. L'aiglefin est principalement vendu sous forme de filets frais ou surgelés. La cuisson de sa chair délicate ne doit pas être prolongée sinon la chair s'effritera. L'aiglefin s'apprête de toutes les manières, les plus simples étant souvent les plus délicieuses.

## Filet d'aiglefin, sauce tomate aux câpres\*

### Ingrédients :

|                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 4 filets (150-180 g/portion) | Aiglefin frais                       |
| 1                            | Citron, en jus                       |
| Au goût                      | Sel, poivre et aneth séché           |
| 30 ml (2 c. à soupe)         | Huile d'olive                        |
| 30 ml (2 c. à soupe)         | Sauce tomate                         |
| 30 ml (2 c. à soupe)         | Câpres, égouttées                    |
| 15 ml (1 c. à soupe)         | Olives noires dénoyautées, tranchées |
| 1 gousse                     | Ail haché finement                   |
| 2                            | Tomates, épépinées, en petits cubes  |

### Préparation :

*Arroser les filets d'aiglefin de jus de citron et saupoudrer d'un mélange de sel, de poivre et d'aneth. Dans un poêlon, chauffer la moitié de l'huile et faire cuire les filets, environ 2-3 minutes par côté. Entre-temps, dans une petite casserole, chauffer à feu doux le reste des ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Servir les filets d'aiglefin avec la sauce aux câpres et accompagner de pois mange-tout et d'un riz aux fines herbes et citron.*

### Rendement : 4 portions



\* Provenance de la recette : METRO INC.,  
**METRO** Site Internet : [www.metro.ca](http://www.metro.ca) (avec autorisation spéciale)



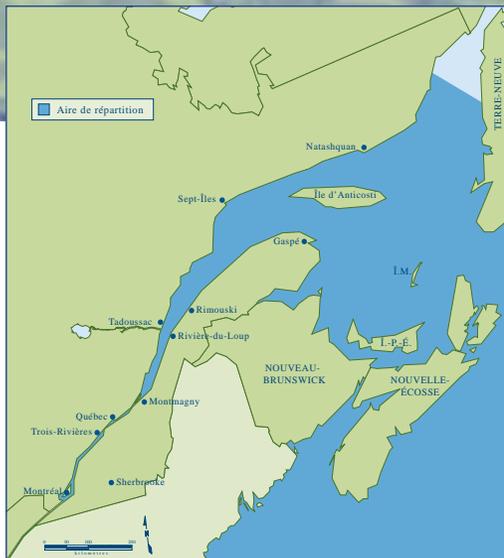
# Alose savoureuse

## American shad

*Alosa sapidissima*

Valeur nutritive de l'alose savoureuse pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 38     | 68   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 85     | 43   |
| Fer (mg)                           |               | 1,42   | 10   |
| Zinc (mg)                          |               | 0,50   | 6    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,07   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,04   | 25   |
| Sodium (mg)                        |               | 90     | 4    |
| Potassium (mg)                     |               | 936    | 27   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 1 080  | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |               | 5,2    | 8    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 1,1    | 6    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 99     | 33   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

L'aloise savoureuse est, comme le saumon, un poisson anadrome, c'est-à-dire qu'il vient de la mer pour se reproduire dans les rivières au printemps. L'aloise savoureuse mesure en moyenne 50 cm. Malgré ses nombreuses arêtes, l'aloise savoureuse est grandement appréciée pour sa chair tendre et floconneuse, son nom latin *sapidissima* la qualifiant de « très savoureuse ». Le caviar de l'aloise savoureuse est également très apprécié par les connaisseurs.

## Aloise savoureuse au homard\*

### Ingrédients :

4 filets (150-180 g/portion)  
250 ml (1 tasse)  
250 ml (1 tasse)

Aloise savoureuse  
Vin blanc  
Eau

### Sauce au homard

45 ml (3 c. à soupe)  
30 ml (2 c. à soupe)  
250 ml (1 tasse)  
250 ml (1 tasse)  
2  
125 ml (1/2 tasse)

Farine  
Beurre  
Liquide de cuisson  
Crème 15 %  
Jaunes d'œuf  
Homard (on peut augmenter la quantité de homard)  
Sel et poivre

Au goût

### Préparation :

*Étaler les filets dans un plat allant au four ou dans un poêlon. Mélanger le vin avec l'eau et verser ce mélange pour qu'il couvre les filets. Pocher les filets dans ce mélange pendant 10-12 minutes. Mélanger tous les ingrédients de la sauce au homard et laisser épaissir en brassant continuellement. Napper les filets d'aloise de cette sauce. Servir avec du riz et des asperges.*

**Rendement : 4 portions**



\* Provenance de la recette : *Cuisinons avec les Fermières des Îles-de-la-Madeleine*, Édition 2002 – (Avec autorisation spéciale)



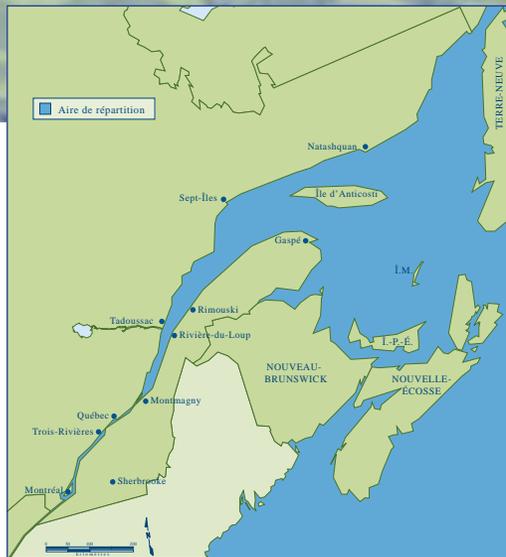
# Anguille d'Amérique

## American eel

*Anguilla rostrata*

### Valeur nutritive de l'anguille d'Amérique pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 29     | 52   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 5188   | >100 |
| Fer (mg)                           |               | 0,83   | 6    |
| Zinc (mg)                          |               | 5,58   | 62   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,07   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |               | 52     | 2    |
| Potassium (mg)                     |               | 486    | 14   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 2422   | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |               | 43,3   | 67   |
| Acides gras saturés (g)            |               | 11,9   | 60   |
| Cholestérol (mg)                   |               | 241    | 80   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Pêchée principalement entre Trois-Rivières et Rivière-du-Loup, l'anguille d'Amérique est considérée comme un plat de gourmet dans plusieurs pays. En effet, la chair blanche et onctueuse de l'anguille du fleuve Saint-Laurent, qu'elle soit servie grillée, marinée, en gelée ou en matelote, jouit d'une renommée internationale. Servie en entrée avec des crudités ou en dégustation avec d'autres poissons fumés, l'anguille fumée est généralement appréciée par les non-initiés!

## Anguille fumée - Vinaigrette de l'île (entrée)\*

### Ingrédients :

|                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| 360 g (60 g/portion)     | Anguille fumée                |
| 20 ml (1 1/2 c. à soupe) | Vinaigre de vin               |
| 45 ml (3 c. à soupe)     | Huile d'olive                 |
| 75 ml (1/3 tasse)        | Huile végétale (canola, soya) |
| 25 ml (1 1/2 c. à soupe) | Moutarde de Dijon             |
| 15 ml (1 c. à soupe)     | Ciboulette                    |
| 15 ml (1 c. à soupe)     | Persil                        |
| 15 ml (1 c. à soupe)     | Oignon haché                  |
| 1                        | Échalote hachée               |
| Une pincée               | Sel et poivre                 |

### Préparation :

*Bien mélanger tous les ingrédients. Déposer l'anguille fumée sur des feuilles de laitue ou un mélange de laitues. Verser une petite portion de vinaigrette (15-30 ml ou 1 à 2 c. à soupe) sur chaque portion d'anguille fumée.*

**Rendement :** 6 portions



\* Provenance de la recette : M. Joseph Paquet et Mme Esther Fortin, Saint-Pierre, île d'Orléans



# Barbotte brune

## Brown bullhead

*Ameiurus nebulosus*

### Valeur nutritive de la barbotte brune pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 32     | 57   |
| Vitamine D (UI)                    |               | nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 1,17   | 8    |
| Zinc (mg)                          |               | 0,43   | 5    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,02   | 40   |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium                             |               | 90     | 4    |
| Potassium                          |               | 594    | 17   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 762    | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |               | 6,7    | 10   |
| Acides gras saturés (g)            |               | 1,7    | 9    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 137    | 46   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

La barbotte brune appartient à la famille des poissons-chats à cause de ses barbillons ou moustaches. Bien que la nature n'ait pas été particulièrement généreuse pour l'apparence de la barbotte, il en est tout autre pour la saveur de sa chair. En effet, bien apprêtée, la chair ferme et rougeâtre de la barbotte est très appréciée par ceux qui se sont permis d'y goûter. On peut retrouver la barbotte entière ou sous forme de filets dans les poissonneries.

## Barbotte à la créole\*

### Ingrédients :

|                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 8 filets (≈ 150-180 g/portion) | Barbotte                              |
| 125 ml (1/2 tasse)             | Farine                                |
| 30 ml (2 c. à soupe)           | Huile végétale (de canola, d'olive)   |
| 1                              | Oignon haché                          |
| 2 gousses                      | Ail haché                             |
| 175 ml (3/4 tasse)             | Vin blanc                             |
| 350 ml (1 1/2 tasse)           | Tomates en dés                        |
| 125 ml (1/2 tasse)             | Sauce tomate                          |
| 500 ml (2 tasses)              | Poivrons verts coupés en petits cubes |
| 2 ml (1/2 c. à thé)            | Tabasco                               |
| 5 ml (1 c. à thé)              | Sauce Worcestershire                  |
| 5 ml (1 c. à thé)              | Sucre                                 |
| 2 ml (1/2 c. à thé)            | Sel et poivre                         |
| 5 ml (1 c. à thé)              | Basilic                               |

### Préparation :

*Enfariner les filets de barbotte. Dans un poêlon, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile. Verser ce mélange dans une casserole allant au four. Y déposer par la suite les filets de barbotte. Mélanger les tomates, la sauce tomate, le vin blanc les poivrons verts et tous les assaisonnements. Répartir uniformément ce mélange sur les filets de barbotte.*

*Cuire au four à environ 400 °F pendant environ 15-20 minutes.*

*Servir avec un riz pilaf accompagné de tranches de champignons portobello sautés dans un peu d'huile.*

**Rendement :** 4 portions



\* Provenance de la recette : Recette adaptée par Carole Blanchet, Québec



## Doré jaune

Walleye

*Stizostedion vitreum*

### Valeur nutritive du doré jaune pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 34     | 61   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 1609   | >100 |
| Fer (mg)                           |               | 0,68   | 5    |
| Zinc (mg)                          |               | 1,73   | 19   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,05   | 100  |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |               | 176    | 7    |
| Potassium (mg)                     |               | 648    | 19   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 391    | 60   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 1,6    | 2    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,4    | 2    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 173    | 58   |



## Doré pané aux arachides\*

### Ingrédients :

8 filets (150-180 g/portion)

2 ml (1/2 c. à thé)

Panure :

100 g (3/4 tasse)

45 ml (3 c. à soupe)

1

30-45 ml (2-3 c. à soupe)

Au goût

Doré

Poivre

Arachides non salées  
(ou noix de Grenoble)

Semoule de maïs ou  
chapelure de blé entier

Œuf battu

Huile d'olive ou de canola  
pour la cuisson

Sel

### Préparation :

*Poivrer les filets. Moudre moyennement les cacahuètes. Les mélanger avec la semoule (ou la chapelure). Tremper les filets de doré dans l'œuf battu, puis les rouler dans le mélange de cacahuètes et de chapelure. Cuire les filets à feu moyen dans l'huile; saler au goût.*

*Accompagner de pommes de terre en escalopes et d'une salade verte.*

**Rendement :** 4 portions



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Faisant partie de la famille des perches, le doré jaune est un poisson très présent dans les lacs et les rivières du Québec. D'ailleurs, le doré est le poisson d'eau douce le plus important au Canada, tant au niveau de la pêche sportive que de la pêche commerciale. Sa peau est parsemée de taches dorées et sa chair varie du blanc au rosâtre. Le doré est vendu en filets et sa chair ferme est facile à apprêter.

\* Provenance de la recette : Recette adaptée par Carole Blanchet, Québec



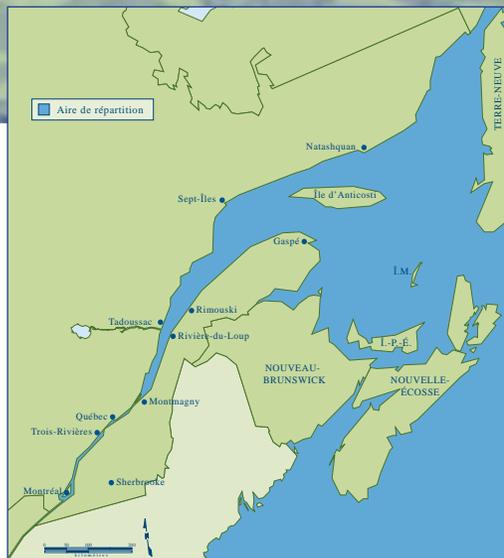
# Éperlan arc-en-ciel

## Rainbow smelt

*Osmerus mordax*

### Valeur nutritive de l'éperlan arc-en-ciel pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 25     | 45   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 124    | 62   |
| Fer (mg)                           |               | 0,32   | 2    |
| Zinc (mg)                          |               | 1,69   | 19   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,04   | 80   |
| Iode (mg)                          |               | 0,08   | 50   |
| Sodium (mg)                        |               | 36     | 2    |
| Potassium (mg)                     |               | 135    | 4    |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 1 445  | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |               | 4,4    | 7    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 1,0    | 5    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 158    | 53   |



## Caractéristiques et qualités organoleptiques :

L'éperlan est un petit poisson de couleur argentée, mesurant en moyenne 15 à 18 cm. Frais, l'éperlan arc-en-ciel a une odeur de concombre. Il est très apprécié au menu, notamment par les enfants à cause de sa petite taille. On le vend entier dans presque tous les supermarchés et poissonneries du Québec à un prix généralement très abordable. On peut également en retrouver sous forme fumée, salée ou séchée.

## Êperlan en sauce\*

### Ingrédients :

700 g (1 1/2 lb)  
1  
15 ml beurre (1 c. à soupe)

250 ml (1 tasse)  
1 L (4 tasses)  
2 ml (1/2 c. à thé)  
45 ml (3 c. à soupe)

125 ml (1/2 tasse)

Éperlans  
Oignon haché  
Beurre (ou mélange moitié-moitié beurre et huile)  
Vin blanc  
Eau  
Sel, poivre, thym  
Beurre (ou mélange moitié-moitié beurre et huile)  
Farine

### Préparation :

*Couper les nageoires, têtes et queues des éperlans. Inciser le dos à la longueur et enlever l'arête dorsale. Faire revenir les oignons dans le beurre. Ajouter les éperlans. Mouiller au vin blanc et à l'eau. Ajouter les assaisonnements et amener à ébullition. Couvrir et laisser pocher au four à 200 °F pendant 10 minutes.*

*Enlever les éperlans et réserver le bouillon de cuisson. Chauffer le beurre (ou mélange beurre-huile) et ajouter la farine. Cuire doucement pendant 5 minutes puis laisser tiédir. Ajouter graduellement le liquide de cuisson en mélangeant bien, remettre les éperlans et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.*

*Servir avec des pommes de terre et des courgettes grillées dans une petite quantité d'huile d'olive.*

**Rendement :** 4 portions



\* Provenance de la recette : *Cuisinons avec les Fermières des Îles-de-la-Madeleine*, Édition 2002 – (avec autorisation spéciale)



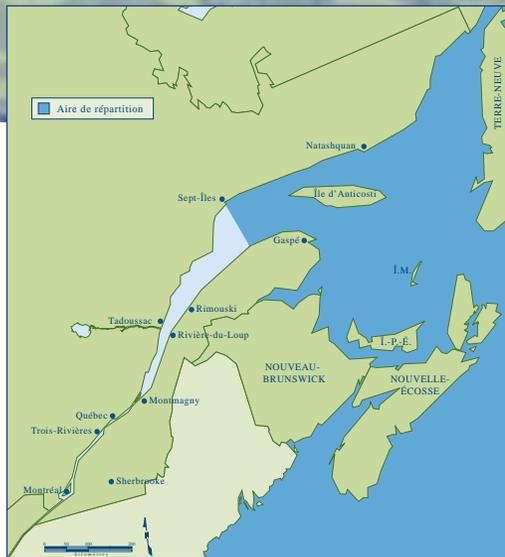
# Flétan atlantique

## Atlantic halibut

*Hippoglossus hippoglossus*

Valeur nutritive du flétan atlantique pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé   | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---|--------|------|
| Protéines (g)                      |  | 24     | 43   |
| Vitamine D (UI)                    |  | 121    | 61   |
| Fer (mg)                           |  | 0,11   | 1    |
| Zinc (mg)                          |  | 0,49   | 5    |
| Sélénium (mg)                      |  | 0,07   | >100 |
| Iode (mg)                          |  | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |  | 135    | 6    |
| Potassium (mg)                     |  | 504    | 14   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |  | 743    | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |  | 3,1    | 5    |
| Acides gras saturés (g)            |  | 0,7    | 4    |
| Cholestérol (mg)                   |  | 101    | 34   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Considéré comme le plus gros des poissons plats, le poids du flétan atlantique peut atteindre jusqu'à 300 kg. La chair blanche et floconneuse du flétan atlantique est considérée comme un mets raffiné. Il est le plus souvent vendu frais ou surgelé, sous forme de darnes ou de filets. Les darnes marinées du flétan se prêtent particulièrement bien à la cuisson sur le grill.

## Brochette de flétan aux graines de sésame\*

### Ingrédients :

3 darnes de 2 à 3 cm

125 ml (1/2 tasse)

60 ml (4 c. à soupe)

45 ml (3 c. à soupe)

2 gousses

20

Flétan coupé en cubes  
d'épaisseur

Huile d'olive ou de canola

Jus de lime fraîchement pressé

Graines de sésame

Ail haché finement

Tomates cerises

### Préparation :

Étaler le poisson dans un grand plat; mélanger ail, lime, graines de sésame et huile; arroser le poisson de cette préparation et laisser mariner environ 30 minutes. Enfiler en alternant les cubes de poisson et les tomates sur des brochettes de métal huilées ou sur des brochettes de bois préalablement trempées dans l'eau. Faire griller au barbecue à feu moyen jusqu'à ce que le poisson soit tendre. Servir avec du riz et des courgettes farcies.

Rendement : 4 portions



\* Provenance de la recette : Collection Cuisine 7 jours, 1984



# Flétan du Groenland

## Greenland halibut

*Reinhardtius hippoglossoides*

### Valeur nutritive du flétan du Groenland pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 34     | 61   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 916    | >100 |
| Fer (mg)                           |               | 0,16   | 1    |
| Zinc (mg)                          |               | 0,58   | 6    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,09   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |               | 115    | 5    |
| Potassium (mg)                     |               | 774    | 22   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 2 032  | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |               | 21,6   | 33   |
| Acides gras saturés (g)            |               | 4,6    | 23   |
| Cholestérol (mg)                   |               | 128    | 43   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Le flétan du Groenland est aussi connu sous l'appellation de turbot du Groenland ou de flétan noir. Il s'agit d'un gros poisson plat dont la chair blanche et tendre est reconnue des fins gourmets! Le flétan du Groenland est vendu principalement sous forme de filets frais ou surgelés.

## Flétan poché aux petits légumes\*

### Ingrédients :

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 4 filets (150-180 g/portion) | Flétan du Groenland           |
| 30 ml (2 c. à soupe)         | Huile d'olive ou de canola    |
| 1                            | Oignon moyen tranché finement |
| 2 ml (1/2 c. à thé)          | Basilic                       |
| 350 ml (1 1/2 tasse)         | Jus de tomate                 |
| 500 ml (2 tasses)            | Courgettes                    |
| 250 ml (1 tasse)             | Carottes émincées             |
| Au goût                      | Sel et poivre                 |

### Préparation :

*Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et cuire à feu moyen l'oignon et le basilic jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Verser le jus de tomate, incorporer les légumes et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.*

*Dégager le centre de la poêle et y déposer le poisson. Couvrir et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette.*

*Servir sur un lit de riz ou avec des linguines. Garnir de persil.*

**Rendement :** 4 portions



\* Provenance de la recette : Site Internet de Trucsmaison.com : <http://recettes.qc.ca/recettes> (avec autorisation spéciale)

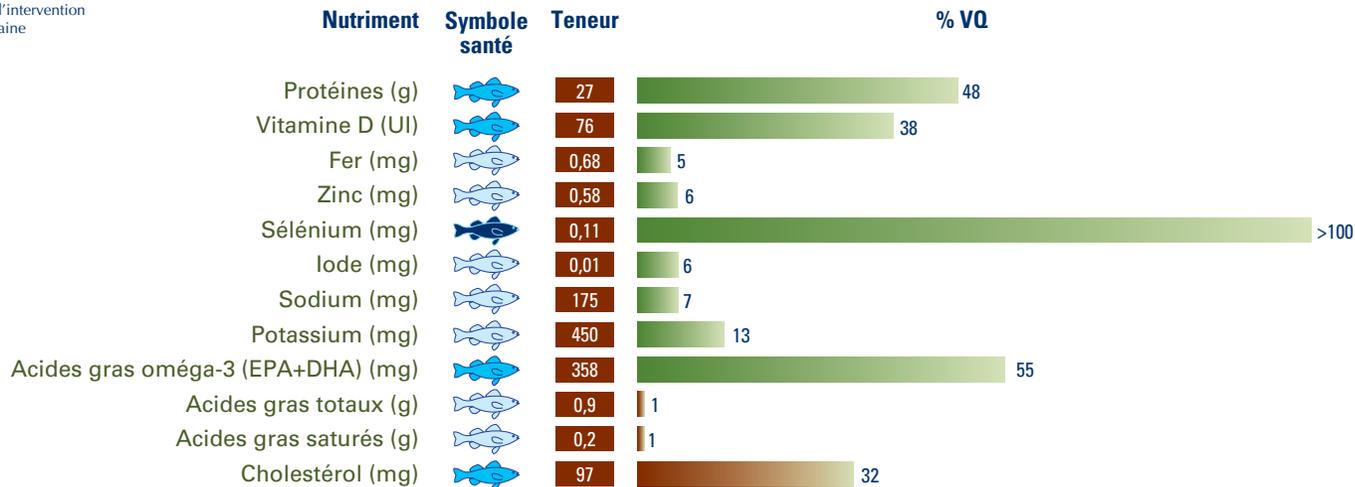


# Lotte

## Burbot

*Lota lota*

### Valeur nutritive de la lotte pour une portion comestible de 180 grammes





### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Parfois appelée morue d'eau douce, la lotte vit surtout en eau profonde et froide. Malgré son apparence peu invitante, la lotte sait nous surprendre par le goût délicat et légèrement parfumé de sa chair. De plus, le foie de lotte est considéré comme un mets de choix dans plusieurs pays en Europe, notamment dans les pays scandinaves. La lotte est vendue sous forme de filets, lesquels se prêtent bien à la préparation et à la cuisson de brochettes sur le grill.

## Lotte à l'avocat\*

### Ingrédients :

45 ml (3 c. à soupe)  
 4 filets (150-180 g/portion)  
 1 gousse  
 1  
 2  
 15 ml (1 c. à soupe)  
 15 ml (1c. à soupe)  
 30 ml (2 c. à soupe)  
 Au goût

Huile de canola  
 Lotte fraîche  
 Ail haché finement  
 tomate italienne, épépinée,  
 en petits cubes  
 Avocats, pelés, en cubes  
 Jus de citron frais  
 Vinaigre balsamique  
 Coriandre fraîche, hachée  
 Sel et poivre

### Préparation :

*Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile et faire cuire les filets 4 minutes de chaque côté; réserver au chaud. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile et faire revenir l'ail. Ajouter la tomate, les avocats, le jus de citron et le vinaigre balsamique. Cuire 1 ou 2 minutes. Ajouter la coriandre, saler et poivrer au goût. Mélanger. Répartir le mélange d'avocats sur les filets de lotte. Servir avec un riz sauvage.*

**Rendement :** 4 portions



\* Provenance de la recette : METRO INC.,  
**METRO** Site Internet : [www.metro.ca](http://www.metro.ca) (avec autorisation spéciale)



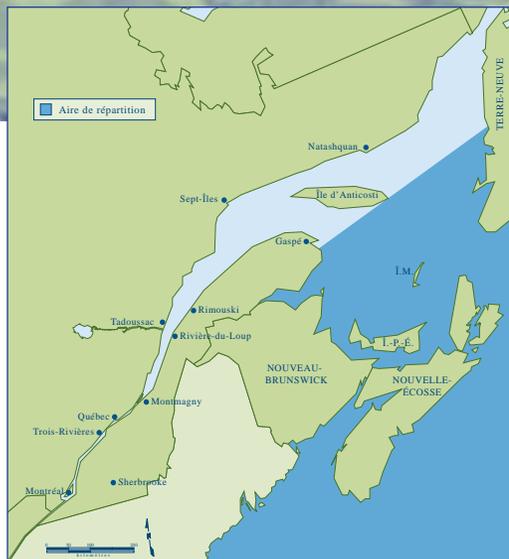
# Maquereau bleu

## Atlantic mackerel

*Scomber scombrus*

### Valeur nutritive du maquereau bleu pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 31     | 55   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 796    | >100 |
| Fer (mg)                           |               | 1,44   | 10   |
| Zinc (mg)                          |               | 1,10   | 12   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,09   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,03   | 19   |
| Sodium (mg)                        |               | 83     | 3    |
| Potassium (mg)                     |               | 594    | 17   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 9 537  | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |               | 43,7   | 67   |
| Acides gras saturés (g)            |               | 9,9    | 50   |
| Cholestérol (mg)                   |               | 130    | 43   |



## Maquereau farci au riz brun\*

### Ingrédients :

3

250 ml (1 tasse)

2 c. à soupe

2

500 ml (2 tasses)

2 ml (1/2 c. à thé)

5 ml (1 c. à thé)

Au goût

Maquereaux entiers,  
étêtés et vidés  
(20-25 cm de longueur)  
Riz brun, cuit  
Huile d'olive ou de canola  
Échalotes hachées  
(ou 1/2 oignon haché)  
Champignons en morceaux  
Épices à poisson  
Persil  
Sel et poivre

### Préparation :

*Nettoyer les maquereaux et assécher. Cuire les échalotes et les champignons dans l'huile. Ajouter le riz préalablement cuit, le persil, les épices à poisson. Mélanger. Saler et poivrer au goût. Farcir les maquereaux de ce mélange; les refermer et les envelopper individuellement dans du papier d'aluminium. Cuire au four à 325 °C pendant 30-40 minutes. Servir avec des pommes de terre cuites persillées accompagnées de brocoli ou de têtes de violon en sauce béchamel.*

**Rendement :** 6 portions



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Le maquereau bleu fait partie de la famille des harengs. Se déplaçant par banc dans les eaux salées de la Gaspésie, le maquereau bleu est un poisson d'un beau bleu argenté, dont le corps est fuselé. Son contenu en gras est élevé, ce qui explique aussi sa teneur élevée en acides gras oméga-3. On le retrouve fréquemment en entier dans les congélateurs des supermarchés. Il est également vendu salé, fumé ou en conserve.

\* Provenance de la recette : Recette adaptée par Carole Blanchet, Québec



## Merlu argenté

### Silver hake

*Merluccius bilinearis*

#### Valeur nutritive du merlu argenté pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 30     | 54   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 58     | 29   |
| Fer (mg)                           |               | 0,76   | 5    |
| Zinc (mg)                          |               | 0,25   | 3    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,05   | 100  |
| Iode (mg)                          |               | 0,03   | 19   |
| Sodium (mg)                        |               | 121    | 5    |
| Potassium (mg)                     |               | 450    | 13   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 568    | 87   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 1,3    | 2    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,3    | 2    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 83     | 28   |



## Merlu argenté meunière\*

### Ingrédients :

60 ml (1/4 tasse)

Au goût

600 g (1 1/3 lb)

15 ml (1 c. à soupe)

15 ml (1 c. à soupe)

Farine tout-usage

Sel et poivre

Filets de merlu argenté frais

Beurre

Huile d'olive ou de canola

### Préparation :

*Dans un bol, mélanger la farine, le sel et le poivre. Bien éponger les filets et les enfariner. Chauffer dans un poêlon un mélange de beurre et d'huile jusqu'à couleur de noisette.*

*Déposer les filets dans le corps gras chaud. Leur donner une belle coloration puis les retourner et cuire de la même façon. En général, 2 minutes de cuisson de chaque côté sont suffisantes.*

*Servir avec des légumes sautés au lait de coco et un riz parfumé au jasmin.*

### Rendement : 4 portions



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Le merlu argenté a une forme allongée et vit dans les profondeurs de la mer. Le merlu fait partie de la famille de la morue (les gadidés), mais il préfère les eaux un peu plus chaudes (6-8 °C). Sa chair est tendre et floconneuse et tous les modes de cuisson lui conviennent et plus particulièrement la cuisson au court-bouillon. On doit cependant éviter la cuisson prolongée car sa chair a tendance à se défaire facilement.

\* Provenance de la recette : METRO INC.,

**METRO** Site Internet : [www.metro.ca](http://www.metro.ca) (avec autorisation spéciale)



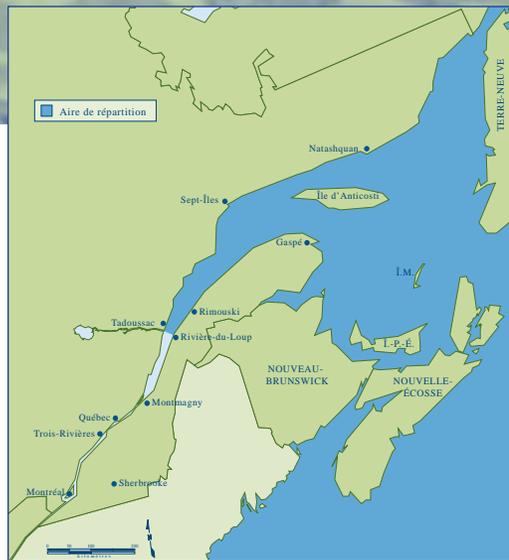
# Morue franche

## Atlantic cod

*Gadus morhua*

### Valeur nutritive de la morue franche pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 30     | 54   |
| Vitamine D (UI)                    |               | nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 0,20   | 1    |
| Zinc (mg)                          |               | 0,50   | 6    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,05   | 100  |
| Iode (mg)                          |               | 0,52   | >100 |
| Sodium (mg)                        |               | 180    | 8    |
| Potassium (mg)                     |               | 558    | 16   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 490    | 75   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 0,9    | 1    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,2    | 1    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 90     | 30   |



## Boulettes à la morue\*

### Ingrédients :

500 ml (2 tasses)

1

500 ml (2 tasses)

2

125 ml (1/2 tasse)

250 ml (1 tasse)

5 ml (1 c. à thé)

3 ml (1/2 c. à thé)

Au goût

Pommes de terre en purée

Oignon (gros)

Morue bouillie et émiettée

Œufs

Farine

Chapelure de pain  
(de préférence de blé entier)

Persil émietté

Paprika

Sel et poivre

Huile végétale (d'olive ou de canola  
ou un mélange des deux)

### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Malgré la baisse catastrophique des stocks de morue, celle-ci demeure toujours aussi populaire. La morue est un poisson maigre et sa chair tendre et savoureuse s'apprête de mille et une façons. Vendue la plupart du temps sous forme de filets frais ou surgelés, on peut cuire la morue au four, en court-bouillon, grillée, en papillote. La morue est aussi vendue salée ou fumée, ce qui la prédestine la plupart du temps à être servie en hors-d'œuvre.

### Préparation :

*Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile; l'ajouter aux pommes de terre et à la morue. Mélanger le tout parfaitement. Assaisonner et ajouter les jaunes d'œufs battus. Façonner en boulettes ou croquettes, les rouler dans la farine, puis dans les blancs d'œufs et dans la chapelure. Cuire dans l'huile jusqu'à ce que les boulettes soient légèrement dorées. Servir avec une salade et des légumes colorés.*

### Rendement : 4 portions



\* Provenance de la recette : Cercle des Fermières de Havre-Saint-Pierre



# Perchaude

## Yellow perch

*Perca flavescens*

### Valeur nutritive de la perchaude pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 33     | 59   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 1123   | >100 |
| Fer (mg)                           |               | 0,45   | 3    |
| Zinc (mg)                          |               | 2,30   | 26   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,05   | 100  |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |               | 133    | 6    |
| Potassium (mg)                     |               | 630    | 18   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 352    | 54   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 1,4    | 2    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,4    | 2    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 162    | 54   |



## Perchaude et légumes sur lit de riz\*

### Ingrédients :

#### Riz :

250 ml (1 tasse)  
 500 ml (2 tasses)  
 45 ml (3 c. à soupe)  
 30 ml (2 c. à soupe)  
 1 branche  
 Au goût

450 g (1 lb)  
 60 ml (1/4 tasse)  
 Au goût  
 30 ml (2 c. à soupe)  
 30 ml (2 c. à soupe)  
 1

250 ml (1 tasse)

Riz basmati  
 Jus d'orange  
 Huile d'olive extra vierge  
 Miel  
 Céleri, haché  
 Sel et poivre

Perchaude en filet  
 Farine  
 Sel et poivre de Cayenne  
 Beurre  
 Huile végétale  
 Citron, en jus  
 Oignons blanc,  
 frais ou en conserve  
 Champignons émincés

### Préparation :

*Faire cuire le riz avec le jus d'orange, l'huile d'olive, le céleri, le miel, le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes; réserver. Enrober le poisson de farine assaisonnée de sel et de poivre de Cayenne. Dans une poêle, réchauffer le beurre et l'huile; faire cuire le poisson pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Verser le jus de citron. Réserver au chaud. Faire dorer les oignons et les champignons. Déposer les filets de perchaude sur le riz avec les oignons et les champignons.*

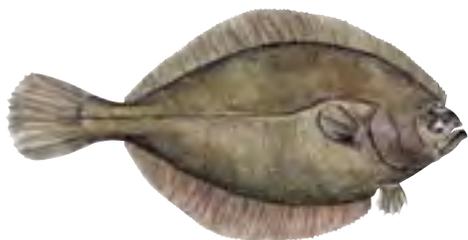
**Rendement :** 3-4 portions



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

La perchaude est un petit poisson d'eau douce qui est très apprécié. Sa chair blanche et ferme, dont la saveur est particulièrement appréciée en saison froide, a un goût délicat qui ne demande pas à être épicée. La perchaude est de plus en plus disponible dans les supermarchés et est vendue en entier ou en filet.

\* Provenance de la recette : METRO INC.,  
**METRO** Site Internet : [www.metro.ca](http://www.metro.ca) (avec autorisation spéciale)



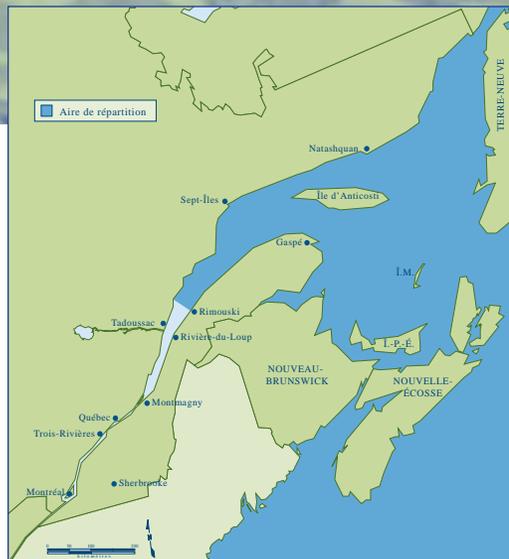
# Plie Canadienne

## American plaice

*Hippoglossoides platessoides*

### Valeur nutritive de la plie canadienne pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 30     | 54   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 124    | 62   |
| Fer (mg)                           |               | 0,11   | 1    |
| Zinc (mg)                          |               | 0,32   | 4    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,14   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |               | 207    | 9    |
| Potassium (mg)                     |               | 504    | 14   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 571    | 88   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 1,4    | 2    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,3    | 2    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 131    | 44   |



## Filet de plie à la florentine\*

### Ingrédients :

- 4 filets (150-180 g/portion)
  - 5 ml (1 c. à thé)
  - 125 ml (1/2 tasse)
  - 1 L (4 tasses)
  - 1
  - 1 ou 2
  - Au goût
- Plie
  - Beurre ou huile d'olive ou de canola
  - Fromage mozzarella râpé (ou tout autre fromage préféré)
  - Épinards frais
  - Oignon haché
  - Carottes râpées
  - Sel, poivre et persil

### Préparation :

*Faire cuire (faner) les épinards environ 1 minute au micro-ondes ou à la vapeur. Bien égoutter et les placer au fond d'un plat allant au four. Étendre les filets de plie sur les épinards et assaisonner au goût. Faire revenir l'oignon et les carottes dans le beurre ou l'huile et répartir sur les filets de poisson pour les recouvrir. Parsemer de fromage et cuire au four à 400 °F (200 °C), de 20 à 25 minutes. Servir avec des fettucine Alfredo.*

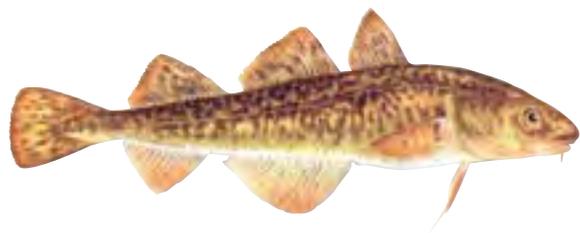
**Rendement : 4 portions**



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

La plie canadienne, souvent appelée « sole » dans les supermarchés, est un poisson plat et, comme ses semblables, elle a les deux yeux sur le côté droit de la tête! La plie canadienne a une chair blanche et savoureuse et la texture fragile de sa chair demande une cuisson à feu modéré, non prolongée. La plie se vend principalement sous forme de filets frais ou surgelés.

\* Provenance de la recette : Site Internet de Trucsmaison.com : <http://recettes.qc.ca/recettes> (avec autorisation spéciale)



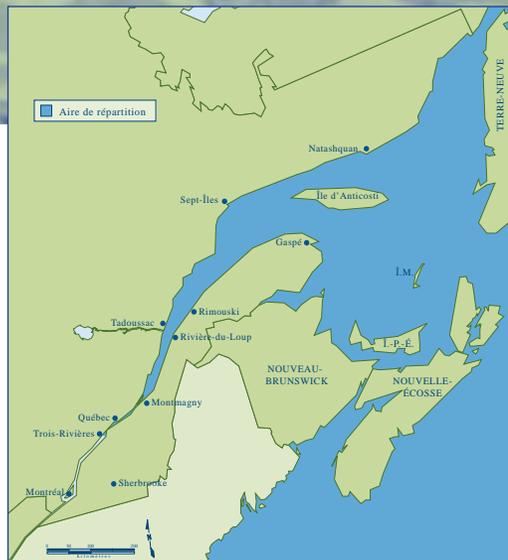
# Poulamon atlantique

## Atlantic tomcod

*Microgadus tomcod*

### Valeur nutritive du poulamon pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 22     | 39   |
| Vitamine D (UI)                    |               | Nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 1,12   | 8    |
| Zinc (mg)                          |               | 2,00   | 22   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,11   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |               | 196    | 8    |
| Potassium (mg)                     |               | 473    | 14   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 435    | 67   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 1,1    | 2    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,2    | 1    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 256    | 85   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Connu sous le nom de poisson des chenaux ou de petite morue, le poulamon se pêche à la ligne sur la glace dans la région de Trois-Rivières, et plus particulièrement à Sainte-Anne-de-la-Pérade. Le poulamon est un poisson nocturne, d'où l'engouement pour la pêche de ce poisson pendant la nuit, ce qui donne l'occasion aux pêcheurs de se réunir et même de festoyer au clair de lune. Le poulamon est vendu en entier dans certaines poissonneries en hiver et plus particulièrement dans la région trifluvienne.

## Gratin de poulamon\*

### Ingrédients :

75 ml (1/3 tasse)  
 125 ml (1/2 tasse)  
 1 kg (2 lbs)  
 50 ml (3 1/2 c. à table)  
 45 ml (3 c. à table)  
 45 ml (3 c. à table)  
 200 ml (3/4 tasse)

Vin blanc sec  
 Eau  
 Poulamons  
 Oignon vert haché  
 Beurre  
 Farine  
 Lait chaud  
 Fromage râpé  
 Sel et poivre

Au goût

### Préparation :

Mélanger l'eau et le vin dans une casserole. Saler et poivrer. Ajouter les poulamons et faire pocher quelques minutes. Retirer le poisson et détacher la chair soigneusement. Passer au jus de citron. Faire cuire légèrement l'oignon vert dans le beurre. Saupoudrer de farine, assaisonner et laisser refroidir. Incorporer le lait bouillant en remuant bien; ajouter le liquide de cuisson des poissons et faire cuire le tout pendant une vingtaine de minutes. Hors du feu, ajouter les morceaux de poisson. Répartir entre des petits plats allant au four ou dans des coquilles à gratin. Saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner dans un four préchauffé à 230 °C ou 450 °F. **Note :** On peut ajouter une petite bordure de purée de pommes de terre autour de la coquille, ou recouvrir entièrement la préparation au poisson de purée de pomme de terre.

Rendement : 4 portions



\* Provenance de la recette : Centre de pêche Marchand et Fils, Sainte-Anne-de-la-Pérade (<http://www.poissons-des-chenaux.com>)



## Saumon atlantique (d'élevage)

Atlantic salmon

*Salmo salar*

### Valeur nutritive du saumon atlantique (d'élevage) pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé   | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---|--------|------|
| Protéines (g)                      |  | 37     | 66   |
| Vitamine D (UI)                    |  | 895    | >100 |
| Fer (mg)                           |  | 0,65   | 5    |
| Zinc (mg)                          |  | 0,20   | 2    |
| Sélénium (mg)                      |  | 0,04   | 80   |
| Iode (mg)                          |  | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |  | 86     | 4    |
| Potassium (mg)                     |  | 630    | 18   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |  | 4 233  | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |  | 20,2   | 31   |
| Acides gras saturés (g)            |  | 5,2    | 26   |
| Cholestérol (mg)                   |  | 97     | 32   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

La chair tendre, parfumée et orangée du saumon atlantique est aujourd'hui très convoitée par les Québécois. Grillé, fumé, poché, en papillote, en sushi ou en pâté, ce roi des eaux peut être apprêté de mille et une façons. Le saumon atlantique qui est vendu dans les poissonneries et supermarchés est un saumon d'élevage, c'est-à-dire qu'il est produit par aquaculture. On le retrouve facilement tout au long de l'année dans les supermarchés et poissonneries et son prix est de plus en plus abordable.

## Darnes de saumon au cari et aux champignons\*

### Ingrédients :

4 darnes (150-200 g chacune)

#### Sauce au cari :

2 gousses

250 ml (1 tasse)

30 ml (2 c. à soupe)

30 ml (2 c. à soupe)

250 ml (1 tasse)

30 ml (2 c. à soupe)

125 ml (1/2 tasse)

500 ml (2 tasses)

Au goût

Saumon frais

Ail, haché finement

Oignons verts, hachés

Huile végétale

Beurre

Yogourt nature, 2 %

Poudre de cari

Bouillon de poulet

Champignons frais, tranchés

Sel et poivre

### Préparation :

*Préchauffer le four à 190 °C/375 °F. Déposer les darnes de saumon sur une plaque et cuire au four environ 10-15 minutes.*

*Dans un poêlon, faire revenir l'ail, les oignons verts et les champignons dans l'huile et le beurre. Réserver.*

*Dans une casserole, chauffer à feu doux le yogourt et la poudre de cari. Ajouter le bouillon de poulet et le mélange de champignons. Assaisonner et bien mélanger. Laisser mijoter pendant quelques minutes.*

*Napper le fond de chaque assiette avec la sauce et y déposer les darnes de saumon. Servir avec des pâtes aux épinards et des carottes en julienne.*

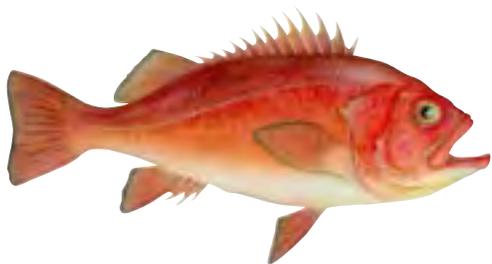
*Note : Pour donner une saveur fruitée à la sauce au cari, ajouter 60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange.*

**Rendement :** 4 portions



\* Provenance de la recette : METRO INC.,

**METRO** Site Internet : [www.metro.ca](http://www.metro.ca) (avec autorisation spéciale)



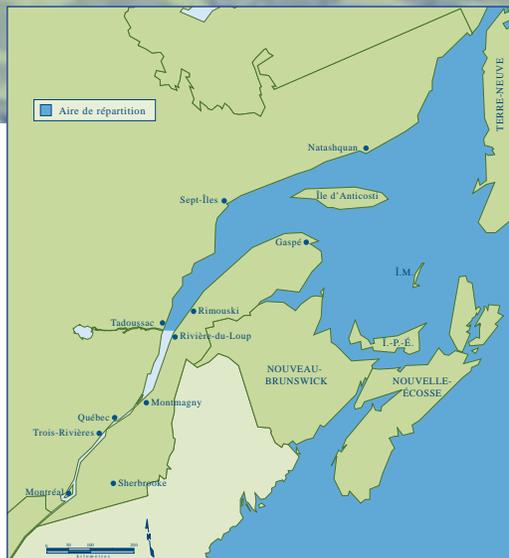
## Sébaste atlantique

### Deepwater redfish

*Sebastes mentella*

Valeur nutritive du sébaste atlantique pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 30     | 54   |
| Vitamine D (UI)                    |               | Nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 0,29   | 2    |
| Zinc (mg)                          |               | 0,22   | 2    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,05   | 100  |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |               | 137    | 6    |
| Potassium (mg)                     |               | 486    | 14   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 603    | 93   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 4,3    | 7    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,6    | 3    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 88     | 29   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Se distinguant des autres poissons en eau profonde par sa couleur rouge vif, le sébaste ou perche de mer est un poisson relativement petit dont la taille varie en général entre 20 et 35 cm. Le sébaste a une chair ferme et floconneuse qui s'apprête de toutes les manières. Son goût délicat ne devrait toutefois pas être masqué par des assaisonnements très relevés.

## Sébaste aux noix et aux canneberges\*

### Ingrédients :

30 ml (2 c. à soupe)  
 30 ml (2 c. à soupe)  
 30 ml (2 c. à soupe)  
 1/2  
 2  
 2 gousses  
 60 ml (1/4 tasse)  
 60 ml (1/4 tasse)  
 60 ml (1/4 tasse)  
 125 ml (1/2 tasse)  
 4 filets (400-500 g)  
 Au goût  
 15 ml (1 c. à soupe)

Raisins secs  
 Canneberges séchées  
 Huile d'olive  
 Oignon blanc, haché  
 Échalotes, hachées finement  
 Ail haché finement  
 Noix de Grenoble, hachées  
 Pistaches grossièrement hachées  
 Amandes tranchées  
 Vin blanc  
 Sébaste  
 Sel et poivre  
 Zeste de citron

### Préparation :

*Dans un bol rempli d'eau tiède, déposer les raisins et les canneberges; faire gonfler quelques minutes. Dans un poêlon, chauffer la moitié de l'huile et faire revenir l'oignon, les échalotes et l'ail. Ajouter les raisins et les canneberges égouttées, les noix et le vin. Cuire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Dans un autre poêlon, chauffer le reste de l'huile et faire cuire les filets de sébaste environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la chair soit opaque. Assaisonner au goût. Répartir la préparation aux noix sur les filets et parsemer de zeste de citron.*

**Rendement :** 4 portions



\* Provenance de la recette : METRO INC.,  
**METRO** Site Internet : [www.metro.ca](http://www.metro.ca) (avec autorisation spéciale)



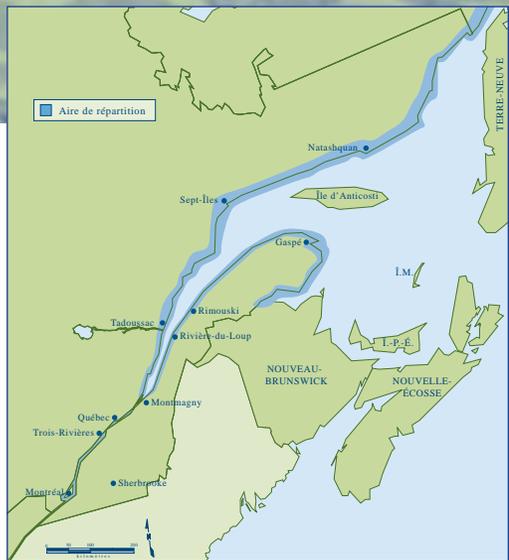
# Truite arc-en-ciel

## Rainbow trout

*Oncorhynchus mykiss*

### Valeur nutritive de la truite arc-en-ciel pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 35     | 63   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 572    | >100 |
| Fer (mg)                           |               | 0,56   | 4    |
| Zinc (mg)                          |               | 0,49   | 5    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,04   | 80   |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |               | 79     | 3    |
| Potassium (mg)                     |               | 630    | 18   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 3 282  | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |               | 15,4   | 24   |
| Acides gras saturés (g)            |               | 4,1    | 21   |
| Cholestérol (mg)                   |               | 139    | 46   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Originnaire de la Colombie-Britannique, la truite arc-en-ciel a été ensemencée au Québec, et plus particulièrement dans le fleuve Saint-Laurent au début du 20<sup>e</sup> siècle et fait maintenant partie des espèces de poissons permanents dans nos lacs et dans le fleuve. Toutefois, la truite arc-en-ciel vendue dans les supermarchés et poissonneries est, comme pour le saumon, une truite d'élevage produite par aquaculture. Sa chair va du orange au rouge et est très appréciée. Sa saveur délicate est particulièrement mise en évidence lorsque la truite est apprêtée simplement, telle en papillote ou sur le grill.

## Filets de truite, sauce aux poireaux\*

### Ingrédients :

4 filets de 115 g (1/4 lb)  
30 ml (2 c. à soupe)

250 ml (1 tasse)  
5 ml (1 c. à thé)  
250 ml (1 tasse)  
60 ml (1/4 tasse)  
1 ml (1/4 c. à thé)  
1 ml (1/4 c. à thé)  
1 ml (1/4 c. à thé)  
1

Truite  
Beurre (ou huile d'olive  
ou de canola)  
Poireaux hachés finement  
Fumet concentré de poisson  
Eau bouillante  
Yogourt nature  
Sel  
Poivre noir moulu  
Estragon  
Citron en quartiers

### Préparation :

*Parer les filets de truite. Faire fondre le beurre ou chauffer l'huile dans un poêlon épais. Cuire les filets de truite à feu moyen. Retirer du feu et garder au chaud.*

### Sauce :

*Diluer le fumet de poisson dans l'eau bouillante. Cuire les poireaux dans le fumet bouillant environ 5 minutes. Passer le mélange de poireaux au mélangeur. Ajouter le reste des ingrédients et verser la sauce dans les assiettes. Déposer les filets dans la sauce. Garnir de quartier de citron. Servir avec une cuillère de riz et des asperges.*

**Rendement :** 4 portions



\* Provenance de la recette : IGA,  
Site Internet : <http://www.iga.net/cyberconseiller/fr/recettes> (avec autorisation spéciale)



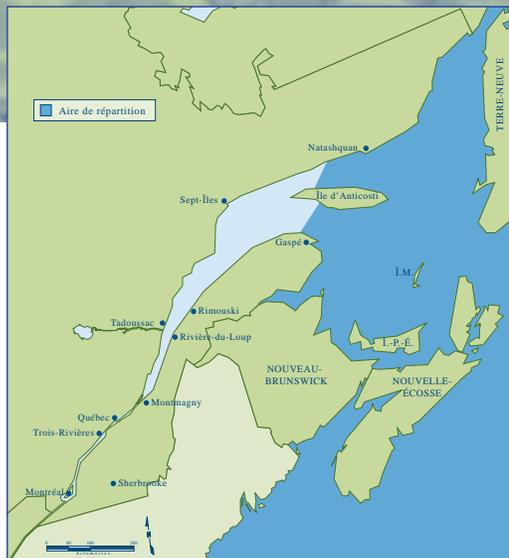
# Huître américaine

## Atlantic oyster

*Crassostrea virginica*

### Valeur nutritive de l'huître américaine pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 16     | 29   |
| Vitamine D (UI)                    |               | nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 6,48   | 46   |
| Zinc (mg)                          |               | 265    | >100 |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,07   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,25   | >100 |
| Sodium (mg)                        |               | 684    | 29   |
| Potassium (mg)                     |               | 342    | 10   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 432    | 66   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 1,2    | 2    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,3    | 2    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 61     | 20   |



## Caractéristiques et qualités organoleptiques :

L'huître est un mets de choix sur tous les continents. D'ailleurs, l'huître, qui est surtout récoltée à l'automne, est la vedette de grands banquets et dégustations à cette période de l'année. L'huître que l'on achète provient principalement de sites d'élevage (ou ostréiculture) du golfe du Saint-Laurent. Au Québec, on consomme principalement l'huître Malpèque et Caraquet, la Malpèque étant plus salée que la Caraquet. Les huîtres sont généralement vendues fraîches dans leur coquille. Elles peuvent être mangées en potage, en sauce, en pâté, frites ou fumées, mais les connaisseurs les préféreront sans conteste crues et baignant dans leur coquille.

## Huître en panure légère et sauce tartare\*

### Ingrédients :

250-32

250 ml (1 tasse)  
15 ml (1 c. à soupe)

Au goût  
45 ml (3 c. à soupe)

Sauce tartare :  
125 ml (1/2 tasse)  
60 ml (4 c. à soupe)  
15 ml (1 c. à soupe)  
15 ml (1 c. à soupe)  
45 ml (3 c. à soupe)  
15 ml (1 c. à soupe)  
1 pincée

Huître fraîches (environ  
6-8 huîtres par personne)  
Chapelure de pain  
Persil ou ciboulette  
hachée finement  
Sel et poivre  
Huile d'olive ou de canola

Mayonnaise  
Yogourt nature  
Persil ou ciboulette  
Jus de citron  
Cornichons tranchés  
Câpres (facultatif)  
Paprika

### Préparation :

*Éponger les huîtres sur un papier absorbant. Mélanger la chapelure, le persil, le sel et le poivre. Rouler les huîtres dans la préparation de chapelure. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile. Y ajouter les huîtres. Cuire à feu moyen pendant 2 minutes. Retourner les huîtres à l'aide d'une fourchette. Cuire pendant 2 minutes. Servir avec la sauce tartare.*

**Rendement :** 4 portions



\* Provenance de la recette : Recette adaptée par Carole Blanchet, Québec



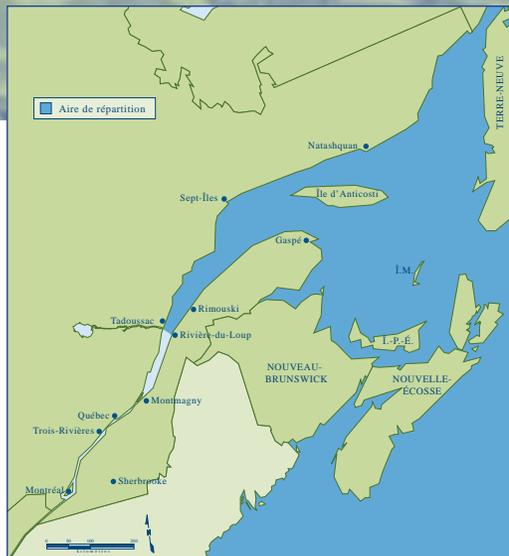
# Moule bleue

## Blue mussel

*Mytilus edulis*

### Valeur nutritive de la moule pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 18     | 32   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 95     | 48   |
| Fer (mg)                           |               | 2,88   | 21   |
| Zinc (mg)                          |               | 2,72   | 30   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,07   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,25   | >100 |
| Sodium (mg)                        |               | 936    | 39   |
| Potassium (mg)                     |               | 360    | 10   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 782    | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |               | 2,2    | 3    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,5    | 3    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 76     | 25   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Les moules bleues qui sont vendues dans nos supermarchés et poissonneries proviennent de la mytiliculture, soit de l'élevage de moule. La chair de la moule adulte est orangée alors qu'elle est blanche chez la jeune moule. Les moules bleues sont vendues fraîches, fumées, en conserve ou marinées. Fraîches, elles peuvent être conservées environ 24 heures. On peut cuire les moules à la vapeur, dans une sauce ou un court-bouillon (telles la moule poulette, la moule marinière), les incorporer dans un potage, les servir avec des pâtes, etc. Elles sont disponibles et accessibles en tout temps de l'année.

## Moules à l'ail et à la tomate (entrée)\*

### Ingrédients :

24-32

30 ml (2 c. à soupe)

3 gousses

3

15 ml (1 c. à soupe)

30 ml (2 c. à soupe)

125 ml (1/2 tasse)

Moules

(grosses de préférence)

Beurre ou huile d'olive

ou de canola

Ail finement haché

Tomates mûres (grosses),

coupées en morceaux

Sauce Worcestershire

Concentré de tomates

Jus de pomme

### Préparation :

*Trier les moules et jeter celles dont la coquille est abîmée. Retirer les filaments herbeux et les laver pour ôter tout le sable. Les ouvrir avec un petit couteau. Ne garder que la moitié de coquille contenant la chair. Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Y faire revenir l'ail 1 minute environ. Ajouter les tomates, la sauce Worcestershire, le concentré de tomates et le jus de pomme. Cuire à feu moyen pendant 2 minutes et laisser mijoter 5 minutes à découvert. Ajouter les moules, couvrir et laisser mijoter 5 minutes environ, jusqu'à ce que les moules soient cuites. Servir avec des bâtonnets de pain au parmesan.*

**Rendement :** 4 portions



\* Provenance de la recette : Site Internet de Trucsmaison.com : <http://recettes.qc.ca/recettes> (avec autorisation spéciale)



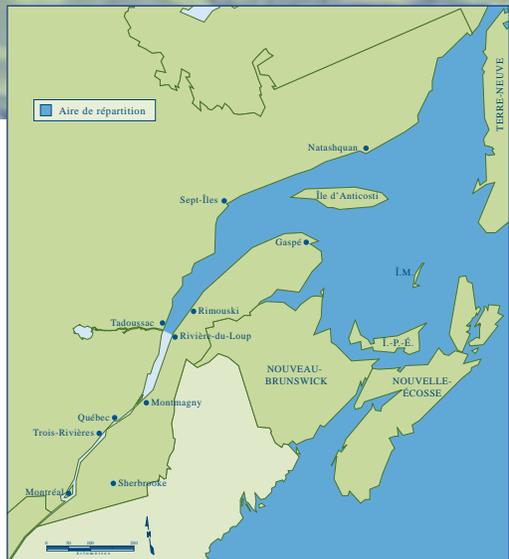
## Mye

### Soft-shell clam

*Mya arenaria*

#### Valeur nutritive de la mye pour une portion comestible de 180 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 24     | 43   |
| Vitamine D (UI)                    |               | nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 32     | >100 |
| Zinc (mg)                          |               | 1,66   | 18   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,14   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,49   | >100 |
| Sodium (mg)                        |               | 324    | 14   |
| Potassium (mg)                     |               | 450    | 13   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 675    | >100 |
| Acides gras totaux (g)             |               | 1,9    | 3    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,5    | 3    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 86     | 29   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

La mye vit cachée dans le sable et on la retrouve surtout sur les plages de la Gaspésie, de la Basse et Moyenne-Côte-Nord. Son coquillage est blanchâtre et sa chair est beige. La mye est principalement vendue fraîche dans son coquillage, bien qu'on puisse aussi en acheter en conserve. Fraîche, elle peut être cuite à la vapeur ou dans un court-bouillon. Elle dégage alors une douce odeur qui nous confirme qu'elle est vraiment un fruit de la mer. Elle peut aussi être grillée mais il faut éviter de prolonger le temps de cuisson pour ne pas lui faire perdre ses qualités organoleptiques.

## Délicieux potage à la mye (Tasty Clam Chowder)\*

### Ingrédients :

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 500-750 ml (2-3 tasses) | Myes et leur jus                        |
| 4 tranches (2 cm)       | Navet coupé en dés                      |
| 4                       | Pommes de terre moyennes coupées en dés |
| 1                       | Oignon (gros) haché finement            |
| 5 ml (1 c. à thé)       | Sel                                     |
| 15 ml (1 c. à soupe)    | Margarine ou huile végétale             |
| 125 ml (1/2 tasse)      | Lait condensé ou                        |
| 250 ml (1 tasse)        | Lait 2 %                                |
| 6                       | Biscuits soda (facultatif)              |

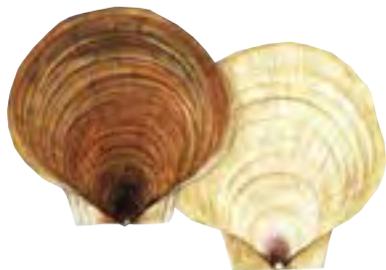
### Préparation :

*Cuire les légumes jusqu'à tendreté. Égoutter. Faire revenir légèrement dans la margarine ou huile végétale; saler au goût. Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes. Ajouter le lait, les biscuits émiettés et les myes. Réchauffer (sans faire bouillir) pendant 10 minutes.*

**Rendement : 4 portions**



\*Provenance de la recette : Mme Margarret McLean Rankin, Îles-de-la-Madeleine



# Pétoncle géant

## Giant scallop

*Placopecten magellanicus*

Valeur nutritive du pétoncle pour une portion comestible de 120 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 18     | 32   |
| Vitamine D (UI)                    |               | nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 0,29   | 2    |
| Zinc (mg)                          |               | 0,47   | 5    |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,01   | 20   |
| Iode (mg)                          |               | 0,01   | 6    |
| Sodium (mg)                        |               | 936    | 39   |
| Potassium (mg)                     |               | 234    | 7    |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 296    | 46   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 0,6    | 1    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,2    | 1    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 38     | 13   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Ce délicieux bivalve, dont seul le muscle blanc central est commercialisé en Amérique du Nord, peut aussi être dégusté en entier. On le vend frais ou surgelé. Il faut éviter de trop faire cuire le pétoncle car il perd alors sa saveur et durcit. On devrait plutôt le cuire à feu doux ou l'ajouter à nos préparations qu'à la toute fin de la cuisson. Poché, grillé, en sauce, en brochettes, que ce soit à la manière méditerranéenne, japonaise, szechwanaise, madelinoise ou québécoise, le pétoncle sait ravir tous les palais.

## Pétoncles à l'estragon\*

### Ingrédients :

454 g (1 lb)

60-90 ml (4-6 c. à soupe)

45 ml (3 c. à soupe)

500 ml (2 tasses)

60 ml (4 c. à soupe)

5 ml (1 c. à thé)

5 ml (1 c. à thé)

Au goût

Pétoncles frais ou surgelés  
(6-8 gros pétoncles/portion)  
Beurre (ou huile végétale  
telle que l'huile de canola ou  
d'olive ou un mélange des deux)  
Oignon haché  
Champignons frais hachés  
Vin blanc  
Estragon  
Persil haché  
Sel et poivre

### Préparation :

*Chauffer le beurre ou l'huile à feu moyen. Ajouter l'estragon, l'oignon et les champignons. Mélanger et cuire à feu doux pendant 3 minutes. Ajouter les pétoncles et cuire à feu doux pendant 4 minutes. Ajouter le vin. Cuire 1 minute. Assaisonner.*

*Servir sur un nid de riz blanc, accompagné d'asperges vapeur ou cuites à la poêle dans une petite quantité d'huile d'olive.*

**Rendement : 4 portions**



\* Provenance de la recette : Madame Marie-Anne Boudreau, Petit Rocher, Nouveau-Brunswick



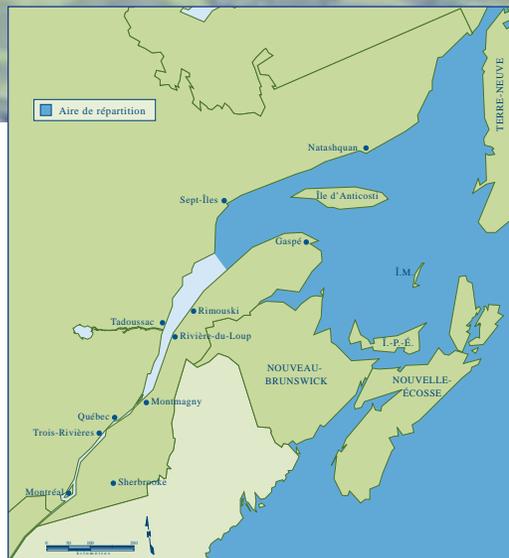
# Crabe des neiges

Snow crab

*Chionoecetes opilio*

Valeur nutritive du crabe des neiges pour une portion comestible de 120 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 22     | 39   |
| Vitamine D (UI)                    |               | Nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 1,13   | 8    |
| Zinc (mg)                          |               | 5,01   | 56   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,15   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,21   | >100 |
| Sodium (mg)                        |               | 732    | 31   |
| Potassium (mg)                     |               | 348    | 10   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 412    | 63   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 0,9    | 1    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,1    | 1    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 79     | 26   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Le crabe des neiges appartient à la famille des araignées de mer et possède 10 pattes. La carapace du crabe vivant est légèrement orangée mais lorsqu'il est cuit, elle devient d'un orangé très vif. On peut acheter le crabe des neiges frais, congelé ou en conserve. La délicatesse de la chair du crabe des neiges occupe une place d'honneur dans les menus gastronomiques. La cuisson à la vapeur ou dans l'eau bouillante sont les méthodes les plus courantes pour le servir. Sa chair tendre et finement filamentée est fréquemment utilisée dans la préparation de salades, tartinades, trempettes ou hors-d'œuvre.

## Avocat farci au crabe (entrée)\*

### Ingrédients :

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 2                    | Avocats mûrs                  |
| 250 ml (1 tasse)     | Crabe                         |
| 60 ml (1/2 tasse)    | Mayonnaise                    |
| 30 ml (2 c. à soupe) | Yogourt nature                |
| 2 ml (1/2 c. à thé)  | Moutarde de Dijon             |
| 5 ml (1 c. à thé)    | Jus de citron                 |
| 30 ml (2 c. à soupe) | Échalote ou ciboulette hachée |
| 15 ml (1 c. à soupe) | Aneth fraîche                 |
| Au goût              | Poivre noir                   |

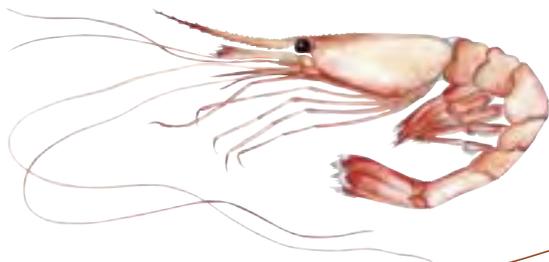
### Préparation :

Couper les avocats en deux et enlever délicatement le noyau. Enlever un peu de pulpe de façon circulaire afin d'agrandir l'orifice de l'avocat. Réserver la pulpe. Ajouter le jus de citron sur les avocats et réserver. Mélanger le crabe, la mayonnaise, le yogourt nature, la moutarde de Dijon, la pulpe d'avocat, l'échalote ou la ciboulette, l'aneth et le poivre. Ajouter la préparation dans chaque moitié d'avocat. Saupoudrer de paprika et garnir d'une feuille de menthe. Servir sur des feuilles de laitue et garnir de quartiers de tomates et de pousses de pois mange-tout.

Rendement : 4 portions



\* Provenance de la recette : Recette adaptée par Carole Blanchet, Québec



# Crevette nordique

## Northern shrimp

*Pandalus borealis*

Valeur nutritive de la crevette nordique pour une portion comestible de 120 grammes

| Nutriment                          | Symbole santé  | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|--|--------|------|
| Protéines (g)                      |   | 24     | 43   |
| Vitamine D (UI)                    |   | 53     | 27   |
| Fer (mg)                           |   | 0,17   | 1    |
| Zinc (mg)                          |   | 0,65   | 7    |
| Sélénium (mg)                      |   | 0,03   | 60   |
| Iode (mg)                          |   | 0,03   | 19   |
| Sodium (mg)                        |   | 840    | 35   |
| Potassium (mg)                     |   | 180    | 5    |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |   | 141    | 22   |
| Acides gras totaux (g)             |   | 0,7    | 1    |
| Acides gras saturés (g)            |   | 0,3    | 2    |
| Cholestérol (mg)                   |  | 258    | 86   |



## Salade de riz et de crevettes\*

### Ingrédients :

#### Riz :

375 ml (1 1/2 tasse)  
30 ml (2 c. à soupe)  
45 ml (3 c. à soupe)  
750 ml (3 tasses)  
5 ml (1 c. à thé)  
2 ml (1/2 c. à thé)

Riz brun  
Huile de canola  
Poireau ou échalote haché  
Bouillon de poulet  
Cumin  
Safran

#### Vinaigrette :

175 ml (3/4 tasse)  
90 ml (1/3 tasse)  
15 ml (1 c. à soupe)  
30 ml (2 c. à soupe)  
2 ml (1/2 c. à thé)  
30 ml (2 c. à soupe)

Yogourt nature  
Mayonnaise  
Moutarde de Dijon  
Persil haché  
Poivre et Paprika  
Ciboulette

#### Salade :

500-625 ml (2-2 1/2 tasses)  
10-12  
375 ml (3/4 tasse)  
375 ml (3/4 tasse)  
375 ml (3/4 tasse)  
30-45 ml (2-3 c. à soupe)

Crevettes nordiques  
Moules bleues cuites à la vapeur (facultatif)  
Poivrons verts en cubes  
Poivrons rouges en cubes  
Poivrons jaunes en cubes (facultatif)  
Câpres (facultatif)  
Riz et Vinaigrette

### Préparation :

*Dans un chaudron, faire revenir le poireau ou l'échalote dans l'huile pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon, le riz, le cumin et le safran. Remuer et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 20-25 minutes. Lorsque cuit, bien faire refroidir le riz (ou mieux, le préparer la veille et le réfrigérer).*

*Ajouter au riz les crevettes, les poivrons et les câpres. Mélanger. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et verser sur le riz. Mélanger délicatement. Verser la préparation dans un plat de service et garnir de moules. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.*

**Rendement :** 6-8 portions



\* Provenance de la recette : Recette adaptée par Carole Blanchet, Québec

### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Qualifiée de bonne nageuse, la crevette nordique, aussi appelée crevette rose, est un crustacé au corps allongé et svelte. La crevette nordique a une texture moelleuse et un goût délicat; elle est parfaite pour les hors-d'œuvre et les salades. Elle est toujours vendue cuite, avec ou sans carapace. La crevette nordique, à cause de sa petite taille, ne supporte pas bien la chaleur. Il ne faut que la réchauffer sinon elle deviendra dure et perdra sa douce saveur.



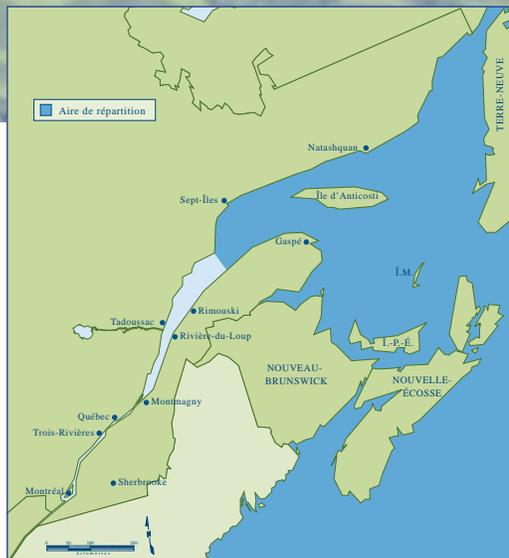
# Homard d'Amérique

## American lobster

*Homarus americanus*

Valeur nutritive du homard d'Amérique pour une portion comestible de 120 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 25     | 45   |
| Vitamine D (UI)                    |               | 48     | 24   |
| Fer (mg)                           |               | 0,51   | 4    |
| Zinc (mg)                          |               | 3,5    | 39   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,10   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 0,93   | >100 |
| Sodium (mg)                        |               | 408    | 17   |
| Potassium (mg)                     |               | 348    | 10   |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 399    | 61   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 1,1    | 2    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,2    | 1    |
| Cholestérol (mg)                   |               | 171    | 57   |



### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Élu le roi des crustacés, le homard d'Amérique est disponible principalement pendant les mois de mai et juin. C'est aussi à cette période de l'année qu'il donne l'occasion aux amateurs et dégustateurs d'organiser des « partys » de homard et d'en savourer sa précieuse chair. La carapace du homard passe du vert-brun au rouge vif à la cuisson, la chaleur agissant sur les pigments de carotène. On le vend vivant, fraîchement cuit, surgelé et en conserve. Le homard est le plus souvent consommé bouilli dans l'eau, cuit à la vapeur ou grillé. On peut également l'inclure dans des préparations culinaires chaudes telles que les bisques, les sauces (pâtes alimentaires, vol-au-vent), les paellas, ou froides telles que les salades, les hors-d'œuvre et les farces. La foie (ou l'hépatopan-créas) et les œufs (ou caviar) du homard sont également très appréciés par les fins connaisseurs.

## Queues de homard farcies\*

### Ingrédients :

|                      |  |
|----------------------|--|
| 6                    | Queues de homard cuites<br>(conserver la carapace) |
| 60 ml (4 c. à soupe) | Beurre   |
| 125 ml (1/2 tasse)   | Oignons hachés                                     |
| 500 ml (2 tasses)    | Champignons émincés                                |
| 2 ml (1/2 c. à thé)  | Sel  |
| 2 ml (1/2 c. à thé)  | Poivre   |
| 15 ml (1 c. à soupe) | Jus de citron                                      |
| 45 ml (3 c. à soupe) | Beurre   |
| 45 ml (3 c. à soupe) | Farine   |
| 250 ml (1 tasse)     | Lait chaud   |
| 2                    | Jaunes d'œuf                                       |
| 2 ml (1/2 c. à thé)  | Moutarde sèche                                     |
| 60 ml (1/4 tasse)    | Vin blanc  |
| 45 ml (3 c. à soupe) | Chapelure  |
| 125 ml (1/2 tasse)   | Fromage gruyère râpé                               |

### Préparation :

*Faire revenir les oignons dans le beurre. Ajouter les champignons et le homard. Assaisonner. Retirer du feu et ajouter le jus de citron. Réserver.*

*Fondre le beurre et ajouter la farine. Mouiller avec le lait chaud. Cuire pendant 10 minutes en remuant. Battre les jaunes d'œuf avec la moutarde sèche et le vin. Ajouter à la sauce. Ajouter le mélange de légumes et de homard. Mélanger. Farcir chaque carapace de cette préparation.*

*Saupoudrer de chapelure et de fromage. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four à 350 °F pendant 20 minutes.*

*Servir avec un riz pilaf accompagné d'asperges ou de têtes de violon.*

*En espérant vous donner le goût des Îles!*

**Rendement :** 3-6 portions



\* Provenance de la recette : *Cuisinons avec les Fermières des Îles-de-la-Madeleine*, Édition 2002 – (Avec autorisation spéciale)



# Concombre de mer

## Sea cucumber

*Cucumaria frondosa*

Valeur nutritive du concombre de mer pour une portion comestible de 120 grammes

| Nutriments                         | Symbole santé | Teneur | % VQ |
|------------------------------------|---------------|--------|------|
| Protéines (g)                      |               | 24     | 43   |
| Vitamine D (UI)                    |               | nd     |      |
| Fer (mg)                           |               | 0,8    | 6    |
| Zinc (mg)                          |               | 1,4    | 16   |
| Sélénium (mg)                      |               | 0,07   | >100 |
| Iode (mg)                          |               | 2,3    | >100 |
| Sodium (mg)                        |               | 36     | 2    |
| Potassium (mg)                     |               | 257    | 7    |
| Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg) |               | 228    | 35   |
| Acides gras totaux (g)             |               | 0,8    | 1    |
| Acides gras saturés (g)            |               | 0,1    | 0,5  |
| Cholestérol (mg)                   |               | 0,4    | 0,1  |

## Concombre de mer aux légumes\*



54

### Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Le concombre de mer fait partie de la famille des échinozoaires ou encore des étoiles de mer. Son corps en forme de concombre est mou et très charnu. Son enveloppe est d'un brun assez foncé alors que ses muscles internes sont orangés. Son poids varie entre 350 et 600 g et il peut mesurer jusqu'à 35 cm. En Gaspésie, on a recours au séchage du concombre de mer comme moyen de conservation. On n'a alors qu'à le réhydrater pour le consommer.

### Ingrédients :

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 180 g (6 onces)      | Muscle de concombre de mer |
| 500 ml (2 tasses)    | Chou chinois émincé        |
| 250 ml (1 tasse)     | Brocoli en bouquet         |
| 250 ml (1 tasse)     | Poivron vert émincé        |
| 125 ml (1/2 tasse)   | Poireau émincé             |
| 2 tranches           | Racine de gingembre        |
| 60 ml (4 c. à soupe) | Amandes en lamelles        |
| 60 ml (4 c. à soupe) | Huile d'olive              |
| 45 ml (3 c. à soupe) | Sauce soya                 |
| Au goût              | Sel et poivre              |

### Préparation :

*Dans un wok, faire chauffer l'huile et ajouter les tranches de gingembre. Faire sauter les légumes en les incorporant selon leur temps de cuisson. Les retirer du wok. Faire sauter les muscles de concombre de mer environ 2 à 3 minutes. Incorporer les légumes. Saler et poivrer. Servir avec un riz basmati ou parfumé au jasmin.*

**Rendement : 4 portions**



\* Provenance de la recette : Madame Monette Dion, Sainte-Anne-des-Monts  
- (Avec autorisation spéciale)

## Références

Scott WB, Crossman EJ. 1974. Poissons d'eau douce du Canada. Office des recherches sur les pêcheries du Canada, Ottawa, ministère des Approvisionnement et Services Canada, Bulletin 184, 1026 p.

Scott WB, Scott MG. 1988. Atlantic fishes of Canada. Canadian Bulletin of Fisheries and Aquatic Sciences, 219:731 p.

Health and Welfare Canada. Nutrition Recommendations: The Report of the Scientific Review Committee. Ottawa, Government of Canada; 1990:224 p.

Simopoulos A, Leaf A, Salem N. Essentiality of recommended dietary intakes for omega-6 and omega-3 fatty acids. *Ann Nutr Metab* 1999;43:127-130

## Sites Internet

### Santé Canada :

- [http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/te\\_background\\_04\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/te_background_04_f.html)
- <http://www.hc-sc.gc.ca/francais/protection/mises-garde/2001/2001-60F.htm>

**Agriculture et Agroalimentaire Canada :** <http://atn-riac.agr.ca/seafood>

**Pêches et Océans Canada :** <http://www.dfo-mpo.gc.ca>

### Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec :

- <http://www.agr.gouv.qc.ca/qasa/cqjasa/pdf/d%e9pliants/mollusque.pdf>
- <http://www.agr.gouv.qc.ca/qasa/cqjasa/pdf/d%e9pliants/crus.pdf>
- [http://www.agr.gouv.qc.ca/pac/publications/index\\_aquaculture.html](http://www.agr.gouv.qc.ca/pac/publications/index_aquaculture.html)

**Revue La plongée :** [http://diablesdesmers.qc.ca/faune\\_et\\_flore](http://diablesdesmers.qc.ca/faune_et_flore)

## Source des illustrations

### 1. Société de la faune et des parcs du Québec, gouvernement du Québec

- Illustrations de l'alose savoureuse, barbotte brune, doré jaune, éperlan atlantique, lotte, perchaude, poulamon atlantique, saumon atlantique, truite arc-en-ciel;

Ces illustrations ont été conçues par : Eugène Klinoff, Germaine A. Bernier-Boulanger et Michel Poirier, La Grande Encyclopédie de la Pêche.

### 2. Pêches et Océans Canada, gouvernement du Canada

- Illustrations du maquereau bleu, sébaste atlantique et anguille d'Amérique;  
Ces illustrations ont été conçues par Brenda Guild Gillespie.
- Illustration de la morue atlantique;  
Cette illustration a été conçue par ACART Communications Inc.

### 3. La Faune sous-marine du Saint-Laurent par Pierre-Henri Fontaine, Éditions MultiMondes, 1999.

- Illustrations de l'huître américaine, moule bleue, mye, pétoncle géant, crabe des neiges, crevette nordique, homard d'Amérique et concombre de mer.

Les photographies ont été prises par M. Pierre-Henri Fontaine.

### 4. Scott WB, Scott MG. 1988. Atlantic fishes of Canada. Canadian Bulletin of Fisheries and Aquatic Sciences, 219 : 731 p.

- Illustrations de l'aiglefin atlantique, flétan atlantique, flétan du Groenland, merlu argenté et plie canadienne.

## **Remerciements**

La réalisation de ce projet a été possible grâce à une subvention obtenue du domaine d'intervention Santé humaine de Saint-Laurent Vision 2000, une initiative conjointe de Santé Canada et du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Nos remerciements s'adressent également à Mme Claire Laliberté et M. Jean-François Duchesne de l'Unité de recherche en santé publique du CHUQ, pour leurs précieux conseils lors de la réalisation et l'édition du guide alimentaire. Merci aussi aux supermarchés Métro et IGA, aux Cercles des Fermières des Îles-de-la-Madeleine et de Havre-Saint-Pierre ainsi qu'à toutes les autres personnes qui nous ont permis de publier leurs succulentes recettes.

Le guide alimentaire du Saint-Laurent sera aussi disponible sur le site Internet de Saint-Laurent Vision 2000 au cours de l'année 2003 : <http://www.slv2000.qc.ca>