



Grand corégone



Truite mouchetée



Grand brochet



Truite grise



Capelan



Éperlan arc-en-ciel



Morue



Saumon atlantique



Flétan du Groenland



Plie



Maquereau



Mye commune



Moule bleue



Pétoncle géant



Crabe des neiges



Crevette nordique



Homard d'Amérique

Nombre maximal de repas par mois

Sans restriction

2 repas par mois

Filets de truite mouchetée au four

Ingrédients

- 2 filets de truite mouchetée
- 1 oignon
- 2 branches de céleri
- 1 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre
- Une pincée de basilic séché (facultatif)
- Jus de citron au goût (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 400 °F.
Couper les oignons en cubes et trancher le céleri.
Mettre les filets sur des grands morceaux de papier d'aluminium sur une plaque à biscuits.
Mettre le beurre, le sel, le poivre, l'oignon et le céleri sur les filets. Ajouter le basilic et jus de citron au goût.
Refermer le papier d'aluminium de façon à former une papillote.
Mettre au four de 15 à 20 minutes.

Le poisson et votre bébé

Durant la grossesse et l'allaitement, le bébé se nourrit des aliments que vous mangez.

La consommation de poisson et de fruits de mer est bonne pour le développement du cerveau et des yeux du bébé grâce aux bons gras qu'ils contiennent (les acides gras oméga-3).

En plus des bons gras, le poisson est une bonne source de protéines et de vitamine D.

Pour profiter des bienfaits du poisson, Santé Canada recommande au moins 2 repas de poisson par semaine.

Le mercure au naturel

Tous les poissons contiennent naturellement une faible quantité de mercure.

Le brochet et la truite grise en contiennent un peu plus. Durant la grossesse et l'allaitement, favorisez toutes les autres espèces de votre territoire. Celles-ci ont très peu de mercure et vous pouvez les consommer à volonté.

Eshuapamaushunanuti mak e nushaniaushunanuti

Namesh mak ka manakanenakananiht
nameshat, ukaumau uemuati,
kanieupannu eshi-mitshishut!



Grossesse et allaitement

Du poisson et des fruits de mer pour maman: une recette gagnante!



	Atikamek ^u
	Matamek ^u
	Tshinusehu
	Kukamess
	Kashkanamek ^u
	Kauapishisht, kautueshish
	Unushu
	Utshashumek ^u
	Mishta-pakatishu
	Papakatishu
	Kaushkanusht, makanu
	Munaishan
	Esh ka uasheshkunishit
	Papatshesh
	Pemitureu
	Kaiapishapetshishit
	Ashatsheu

Tatuau e tshi ishi-mitshishunanut peikupishimua

- Eka ka tshitaimatshenanut
- Nishau e mitshishunanut peikupishimua

Traduction: Yvette Mollen

Tshe ishinuenanut: matamekuss ka pitauakanit

Tshekuan iapashtakanit

- Nishuapet matamek^u
- Peik^u ushikakussu
- Nish^u ka shipekuashkuaki
- Peik^u nashup-emikuan tutush-pimi
- Shiutakan mak takuepan
- Apishish nipisha ka pashteti (*basillic*) (ui ashtaiiekui)
- Minashapui ne ka uishakak min (ui ashtaiiekui)

Tshe ishi-aieshkutaieku tshekuan

Tshishishamuk^u katshishapissitesht anu 400°F. Kashkatishuek^u ushikassu, tshe tshimishimek^u ka shipekuashkuak. Anite kashkatinakanit, anek^u ne namesh anite ashinikanit. Tutushi-pimi ashtak, shiutakan, takuepan, ushikakuss mak ka shipekuashkuak anite takut nameshit. Ashtak neni ka pashteti nipisha (*basillic*) mak ne minashapui ka uishakak min. Tshiputuetinamuk^u ne ashinikan. Pitaimuk^u anite katshishapissiteshit 15 nuash 20 ka tshikastheshit.

Namesh mak tshitauassimuau

Eshuapamaushuiekui mak nushaniaushuiekui, ne tshitauassimuau ishi-mitshishu miam tshiuau eshi-mitshishuek^u. Namesh kie ka manakanenakanift nameshat, ka pinakashukanift anite shipekut minuanu e muakanift tshetshi minu-nitaутshinit utip kie ussishikua ne auassis, tanite upimim minuanu ne namesh. Minuanu upimim kie ashit mishta-shutshishimakknu kie takuana eshi-natukuiueti. Tshetshi minu-kanuenitakkant nenu eshi-kanuenitashut namesh, nete ka tshitapatakanit minuinniun ute Canada assit natuenitam^u tshetshi nishau peikuminashtakana muakanit namesh.

Ashinikanapui eshinakuak

Kassinu nameshat kanuenitamuat apishish nenu ashinikanapunu, apu mishkut mishta-mishanit.

Tshinusehu mak kukamess anu mishta-mishanu: miam eshuapamaushuiekui kie nushaniaushuiekui, kassinu anitshenat etashiht nameshat etaht anite tshitassiuat, ka muakanift ui muekut. Apu mishta-mishanit nenu ashinikanapunu anite uiashimuat kie tshika tshi muuat nasht eka tshitaimatshuek^u.

Mars 2015

Hydro
Québec
Production

En collaboration avec le Centre de santé d'Ekuanitshit.