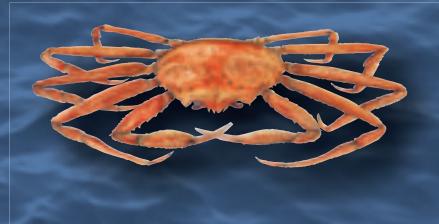


Le guide alimentaire des poissons et fruits de mer de la Côte-Nord

Poissons et fruits de mer au menu



Agence de la santé
et des services sociaux
de la Côte-Nord



Hydro
Québec
Production

CHU
de Québec
Centre de recherche

Institut national
de santé publique



Pourquoi un guide alimentaire des poissons et fruits de mer de la Côte-Nord?

Depuis plus de trente ans, Hydro-Québec suit l'évolution des teneurs en mercure des poissons, sachant qu'elles augmentent temporairement dans les nouveaux réservoirs hydroélectriques. Aussi, Hydro-Québec s'associe avec les agences de santé publique des régions où sont construites ses installations, pour produire des guides qui permettent une consommation sécuritaire de poisson.

De nombreuses études établissent clairement les bienfaits pour la santé que procure la consommation de poisson, malgré la présence du mercure. Le présent guide, élaboré conjointement avec l'Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord, vous encourage à consommer régulièrement les poissons et les fruits de mer de la Côte-Nord.

En résumé

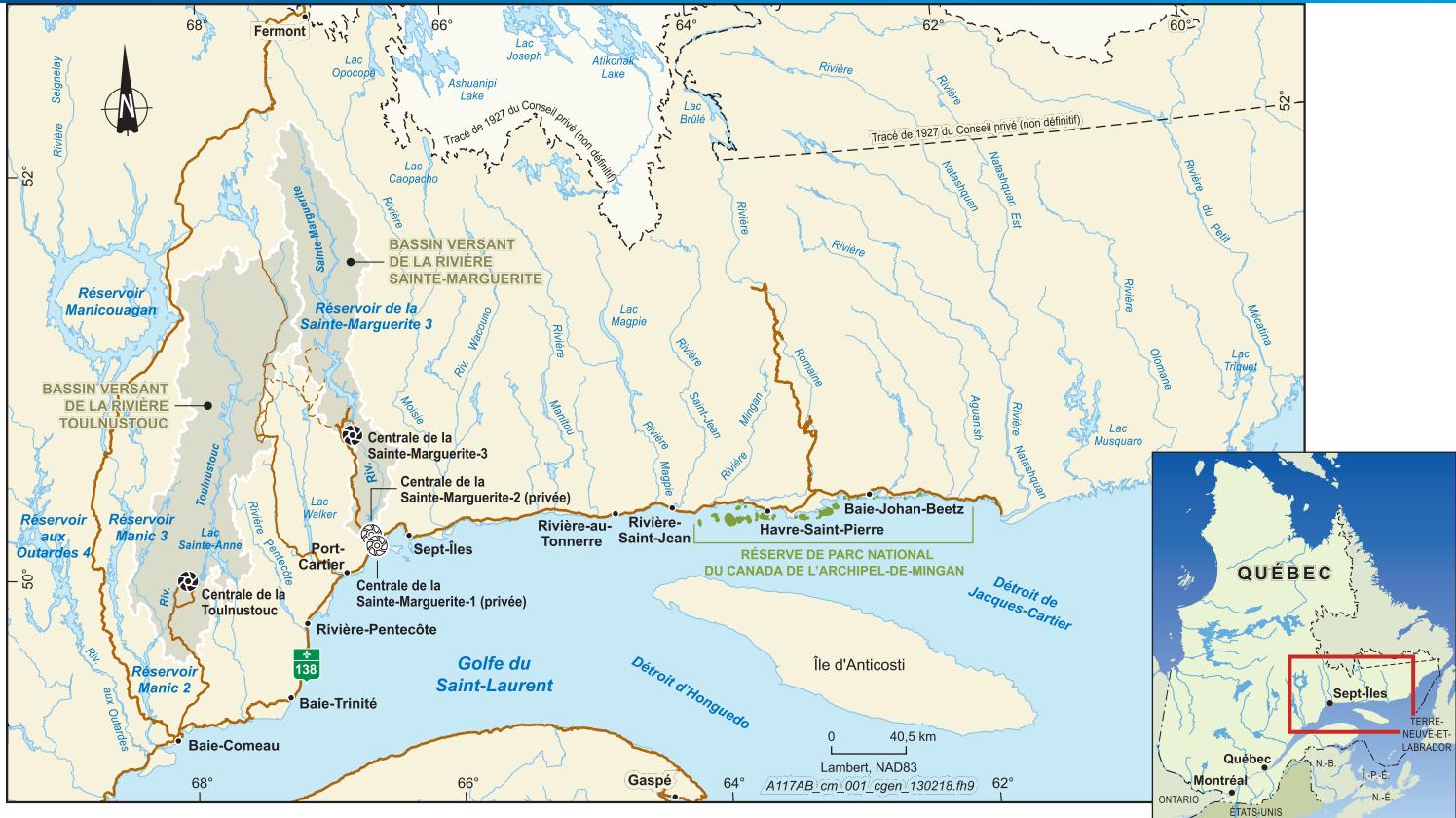
- 1- Manger du poisson est bon pour votre santé
- 2- Manger avec modération les gros brochets et les grosses truites grises car ils contiennent plus de mercure
- 3- Toutes les autres sortes de poisson peuvent être mangées sans restriction

Alors, bon appétit!

Table des matières

Les aménagements de la Sainte-Marguerite et de la Toulnustouc sur la Côte-Nord	3
Le poisson, les fruits de mer et la santé	4
Le poisson et les fruits de mer sont des sources de bons gras	5
Contaminants dans les poissons et les mollusques de la Côte-Nord	6
Du poisson et des fruits de mer au menu	9
Caractéristiques et qualité de la chair des principales espèces de poissons et fruits de mer de la Côte-Nord	11
Poissons d'eau douce	12
Poissons marins	28
Crustacés	36
Mollusques	42
Pour en savoir plus	48
Le mercure dans les poissons	48
Le mercure et la santé	49
Recommandations de consommation	49
Carte 2 : La Côte-Nord	50
Carte 3 : Région du réservoir de la Sainte-Marguerite 3	51
Carte 4 : Région du réservoir de la Sainte-Marguerite 2	52
Carte 5 : Région du réservoir du Lac Sainte-Anne	53
Pour des copies supplémentaires	54
Source des illustrations	54
Références	55
Notes	56
Réalisation	58

Carte 1 : Les aménagements de la Sainte-Marguerite et de la Toulnustouc sur la Côte-Nord



Le poisson, les fruits de mer et la santé

Le poisson et les fruits de mer possèdent de nombreuses qualités. En effet, les recherches biomédicales tendent de plus en plus à démontrer les bénéfices pour la santé que procurent certains nutriments contenus dans les poissons, les mollusques et les crustacés. En plus d'être une source importante d'acides gras oméga-3, de sélénium, de vitamine D et de protéines, ces aliments contiennent généralement moins de matières grasses et de gras saturés. Ces qualités nutritionnelles concordent bien avec les recommandations actuelles sur l'alimentation, qui préconisent des sources de protéines plus maigres. D'ailleurs, le «*Guide alimentaire canadien*» recommande au moins deux portions de poisson ou fruits de mer par semaine. Tout bien considéré, ils constituent un aliment de premier choix qui va de pair avec une saine alimentation favorisant la santé et le bien-être des individus.

Saviez-vous que?

Le «*Guide alimentaire canadien*» recommande la consommation d'au moins deux portions de poisson ou fruits de mer par semaine.

Principaux nutriments

Protéines : Les protéines construisent et réparent les tissus corporels. De plus, elles aident à la formation d'anticorps pour combattre l'infection.

Vitamine D : La vitamine D nous aide à absorber le calcium qui assure une bonne croissance des os et des dents. Elle garde nos muscles et notre système nerveux en santé. Les recherches indiquent que la vitamine D aide aussi à prévenir certaines maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer, la sclérose en plaques et les inflammations intestinales.

Sélénium : Le sélénium est un anti-oxydant, c'est-à-dire qu'il combat les composés chimiques réactifs qui peuvent nuire à notre corps. Il aurait un rôle préventif pour les maladies cardiovasculaires et le cancer. Il réduirait aussi les effets nocifs du mercure.

Acides gras oméga-3 : Le poisson et les fruits de mer sont riches en bons gras, comme les acides gras oméga-3. Ces acides protègent contre les maladies cardiovasculaires et sont essentiels au développement du cerveau. Des études scientifiques ont d'ailleurs démontré que la consommation d'une ou deux portions de poisson par semaine a des effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire.

Le poisson et les fruits de mer sont des sources de bons gras

Comparativement à d'autres sources de protéines d'origine animale (ex. : boeuf, porc, charcuteries, etc.), le poisson et les fruits de mer sont de très bonnes sources d'acides gras insaturés (oméga-3). De plus, ils contiennent généralement moins de matières grasses et de gras saturés. Certains gras saturés augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.

Saviez-vous que?

Manger du poisson est excellent pour la santé du cœur!

Des études épidémiologiques montrent en effet que consommer du poisson au moins deux fois par semaine réduit de 25 à 30 % les risques de mourir d'une maladie cardiovasculaire.

Contenu en gras oméga-3 de différents aliments

Poissons d'eau douce

Truite grise	1,0
Truite mouchetée	0,5
Grand corégone	0,5
Grand brochet	0,4

Poissons marins

Saumon atlantique	5,5
Flétan du Groenland	2,5
Plie canadienne	0,7
Morue franche	0,6

Crustacés

Crabe des neiges	0,8
Homard d'Amérique	0,8
Crevette nordique	0,3

Mollusques

Moule bleue	1,0
Mye commune	0,9
Pétoncle géant	0,6

Boeuf et poulet

Poulet (viande et peau)	0,3
Poulet (viande seulement)	0,2
Boeuf haché mi-maigre	0,1

Contenu en g pour 230 g (8 oz) d'aliment cru

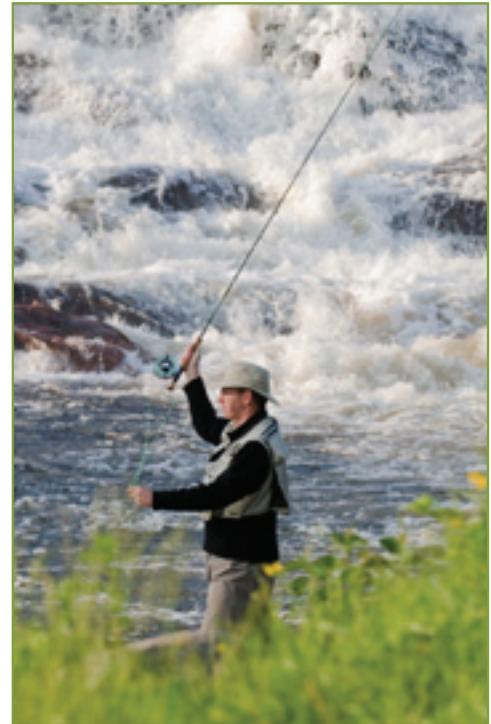
Contaminants dans les poissons et les mollusques de la Côte-Nord

Les poissons d'eau douce

Le mercure est un contaminant qui peut être produit par certaines industries, mais il est également présent à l'état naturel. Parce qu'il est transporté par le vent et la pluie, il se retrouve dans les poissons partout dans le monde. Par contre, il a la particularité d'augmenter temporairement dans les poissons des jeunes réservoirs hydroélectriques.

La quantité de mercure dans les poissons dépend :

- **de leur l'âge et leur grosseur** : Le mercure s'accumule tout au long de la vie des poissons. Les gros poissons contiennent donc plus de mercure que les petits.
- **de l'espèce** : Les teneurs en mercure sont faibles dans les poissons non prédateurs (qui mangent des insectes), comme la truite mouchetée, le grand corégone et les carpes. Par contre, les poissons prédateurs (qui mangent d'autres poissons), comme le grand brochet, la truite grise et l'ouananiche, contiennent plus de mercure.
- **du milieu dans lequel ils sont pêchés** : À cause de réactions chimiques se produisant en eau salée, les poissons marins contiennent moins de mercure. Les poissons des jeunes réservoirs hydroélectriques et ceux capturés immédiatement en aval des centrales peuvent contenir plus de mercure que ceux des lacs naturels, dépendant de l'âge des réservoirs.



Contaminants dans les poissons et les mollusques de la Côte-Nord (suite)

Poissons prédateurs

Grand brochet



Truite grise



Ouananiche



Poissons insectivores

Truite mouchetée



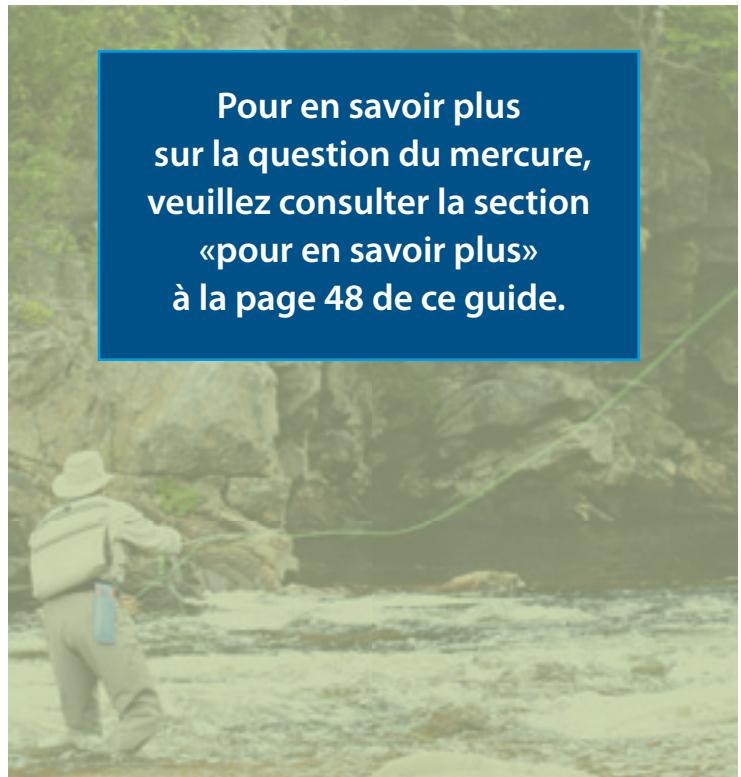
Grand corégone



Carpes (Meuniers)



Pour en savoir plus
sur la question du mercure,
veuillez consulter la section
«pour en savoir plus»
à la page 48 de ce guide.



Contaminants dans les poissons et les mollusques de la Côte-Nord (suite)

Les poissons et les crustacés marins

À cause de conditions physiques et chimiques différentes dans les eaux salées par rapport aux eaux douces, les teneurs en mercure des poissons et des crustacés marins sont beaucoup plus faibles. Les espèces présentées dans ce guide peuvent toutes être consommées sans restriction (voir les recommandations des pages 51 à 55).

Les mollusques

Dans certaines conditions, la consommation de certains mollusques marins, principalement les bivalves (myes, moules, péttoncles) et les gastéropodes (bourgots, bigorneaux), peut aussi représenter un risque à la santé. En effet, les eaux dans lesquelles ils vivent peuvent être contaminées par diverses sources (eaux usées, effluents industriels, etc.) et amener la présence de bactéries, d'algues toxiques et de substances chimiques. Certaines algues microscopiques produisent des toxines particulièrement dangereuses qui risquent de se retrouver dans la chair des mollusques : la toxine paralysante et l'acide domoïque. Ces toxines agissent sur le système nerveux de l'humain et peuvent, à de fortes doses, mener jusqu'à la mort, alors que d'autres peuvent causer des problèmes digestifs et intestinaux.

De plus, aucun indice (apparence, odeur, goût) ne permet de distinguer un mollusque sain d'un autre qui ne l'est pas.

Trois organismes fédéraux travaillent de concert dans le cadre du Programme canadien de contrôle de la salubrité des mollusques, en surveillant l'état de ceux-ci et de leur environnement afin de protéger le public. Il est donc fortement conseillé de respecter les règles de base en s'assurant, aux abords des plages ou en communiquant avec le ministère des Pêches et Océans, que la zone de récolte des mollusques est sécuritaire.

Pour connaître les secteurs fermés à la cueillette de mollusques, vous pouvez consulter l'adresse suivante :

http://www.mollusca.gc.ca/secteur_etat_f.asp



Du poisson et des fruits de mer au menu

Le mercure contenu dans le poisson peut, à des doses élevées, affecter le système nerveux humain. Par contre, aux teneurs mesurées dans les poissons et fruits de mer de la Côte-Nord, leur consommation demeure excellente pour la santé.

Pour la majorité des adultes, il est recommandé de consommer au moins 2 repas par semaine de poisson ou de fruits de mer à faible teneur en mercure (indiqués par une pastille verte dans ce guide). Si vous consommez des poissons prédateurs indigènes de façon régulière (grands brochets et truites grises), vous devriez être prudents et consulter les recommandations de consommation à la section «pour en savoir plus» de ce guide (pages 49 à 53).

Cette section vous informera sur le nombre de repas par mois de poisson que vous pouvez consommer afin de ne pas dépasser le niveau d'exposition recommandé par les organismes de santé publique du Québec. Le nombre de repas par mois recommandé dépend du type de poisson et de l'endroit où il est pêché.

Pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 13 ans

Les femmes enceintes doivent obtenir suffisamment d'acides gras oméga-3 pendant et après leur grossesse. Les oméga-3, qui se retrouvent en bonne quantité dans les poissons et fruits de mer, permettent un développement optimal du cerveau, du système nerveux et de l'acuité visuelle du fœtus. Aussi, les autorités de santé publique du Québec recommandent aux femmes enceintes, à celles qui désirent le devenir bientôt ou qui allaitent, ainsi qu'aux enfants de moins de 13 ans, de consommer au moins 2 repas par semaine de poisson ou de fruits de mer à faibles teneurs en mercure (indiqués par une pastille verte dans ce guide).

Les femmes enceintes, celles qui désirent le devenir bientôt et les enfants de moins de 13 ans, devraient éviter de consommer les gros brochets et les grosses truites grises.

Des recommandations sécuritaires

Les recommandations de consommation de ce guide tiennent compte d'un facteur de sécurité pour s'assurer que l'exposition au mercure de tous demeure sous les limites recommandées.

Il faudrait consommer beaucoup de poissons pour atteindre le niveau d'exposition pouvant causer des effets reconnus sur la santé.

Par exemple :

- pour atteindre le niveau de mercure auquel apparaissent les effets nocifs pour la santé, il faudrait consommer un repas par jour, durant toute une année, de brochet ou de truites grises des réservoirs de la Côte-Nord;
- on ne pourrait jamais atteindre un niveau de mercure nocif pour la santé en consommant uniquement des poissons marins, des fruits de mer ou des poissons d'eau douce non prédateurs comme la truite mouchetée, le grand corégone ou les carpes.

À noter :

Il n'est pas dangereux de consommer du poisson d'eau douce à tous les jours pendant une courte période, comme lors d'un voyage de pêche, car cela prend plusieurs mois à notre corps pour accumuler une quantité appréciable de mercure.

Du poisson et des fruits de mer au menu (suite)

L'allaitement et la consommation de poisson et de fruits de mer

L'allaitement maternel fait partie intégrante de notre culture et de nos valeurs. Le lait maternel n'est pas une source importante d'exposition au mercure pour les enfants. Nous savons que les femmes qui mangent régulièrement du poisson ont un taux d'oméga-3 plus élevé dans leur lait maternel. En allaitant, ces femmes continuent à contribuer positivement au développement mental de leur enfant.

Les jeunes enfants peuvent également bénéficier des bienfaits de la consommation de poisson dès que l'on commence à varier leur alimentation. Des poissons ou fruits de mer (indiqués par des pastilles vertes dans ce guide), sous forme de potage ou de flocons peuvent être donnés aux enfants dès l'âge de 6 mois.



Caractéristiques et qualité de la chair des principales espèces de poissons et fruits de mer de la Côte-Nord

Caractéristiques et qualité de la chair

Pour chacune des principales espèces de **poissons d'eau douce** de la Côte-Nord, les pages suivantes présentent de l'information sur leur habitat et leur alimentation, ainsi que sur les leurres les plus efficaces pour les capturer. On y trouvera également les principales caractéristiques de leur chair et des recettes santé. De telles recettes et de l'information sur la qualité des principaux **fruits de mer** sont également présentées.

Valeur quotidienne (VQ)

La valeur quotidienne est une quantité déterminée de nutriment qu'il est conseillé de consommer tous les jours afin de fournir à notre organisme les éléments essentiels à son bon fonctionnement.

Dans les figures de la valeur nutritive de chaque espèce de poisson, la teneur en nutriments est exprimée à la fois en poids (g ou mg), en unités internationales (UI), et en pourcentage de la valeur quotidienne recommandée. En exprimant la teneur en nutriment par le pourcentage de la valeur quotidienne recommandée, cela permet d'évaluer d'un simple coup d'œil la valeur nutritive du poisson. Ces valeurs sont recommandées pour tous les groupes d'âge des deux sexes, à l'exclusion des besoins supplémentaires reliés à la grossesse et l'allaitement.

Dans le présent guide, le % de la valeur quotidienne recommandée a été calculé en fonction de la consommation de 230 g (ou 8 onces) de

poisson d'eau douce avant cuisson, de 180 grammes (ou 6 onces) de poisson marin ou de mollusques avant cuisson, et de 120 grammes de crustacés avant cuisson. Ces portions correspondent à celles généralement consommées par les pêcheurs sportifs ou à celles vendues à l'épicerie ou servies au restaurant.

Notons que 230 g de poisson cru équivaut à environ 3 portions telles que définies dans le Guide alimentaire canadien.

Parasites

La plupart des parasites trouvés dans les poissons sont sans danger pour la santé humaine. Une congélation à une température de -20 °C (-4 °F) pendant 24 heures permet de tuer la plupart des parasites. À noter qu'une bonne cuisson permettant à la chair d'atteindre 140 °F (60 °C) pendant 10 minutes élimine tout danger relié aux parasites.

Recettes proposées

Afin de ne pas réduire les bénéfices pour la santé que procurent les oméga-3 des poissons et des fruits de mer, il est important de les apprêter à l'aide d'ingrédients et de modes de cuisson qui permettent de conserver leur valeur nutritive. Les modes de cuisson suivants sont recommandés :

- À la vapeur ou en papillote • Poché • Sur le grill • Sauté

Vous trouverez donc, dans ce guide, des exemples de recettes.



Truite mouchetée

Omble de fontaine

Speckled trout

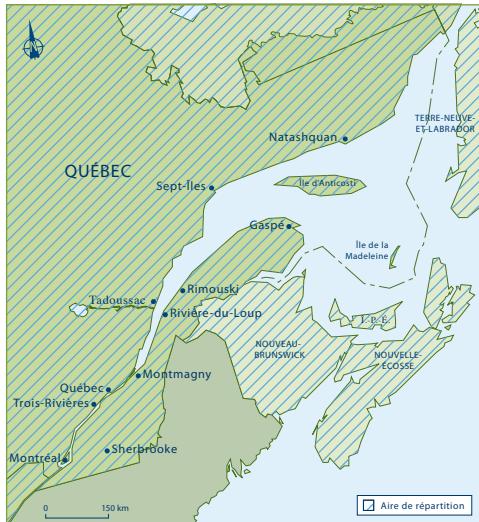
Salvelinus fontinalis

Valeur nutritive

de 230 g ou 8 oz (chair crue, avant cuisson)



Aire de répartition



Habitat : La truite mouchetée habite les cours d'eau et les lacs où l'eau est fraîche, claire et bien oxygénée. Elle recherche des températures inférieures à 20 °C (68 °F) lorsque les eaux superficielles se réchauffent.

Nourriture : Elle est surtout insectivore mais se nourrit d'une aussi grande variété d'animaux. Elle avale tout organisme qui n'est pas trop grand pour sa bouche tels que le zooplancton et les vers, sangsues, crustacés, insectes aquatiques et terrestres, araignées, grenouilles, salamandres, plusieurs espèces de poissons, y compris les jeunes et les œufs de sa propre espèce. Dans les eaux nordiques, elle mange un certain nombre de petits mammifères comme les campagnols communs ou roussâtres et les musaraignes.

Périodes propices à la pêche : Se capture plus aisément au crépuscule et à l'aurore, mais également au milieu de la journée.

Leurres : Toronto Wobbler (argent et bronze), Lake Clear Wabler (argent et or), Veltic (rouge et or), Williams Wabler (or et argent), Krocodile (argent et rouge), RAPALA Shad Rap (argent), Weaver Grabber (or, prune et noir).

Record de prise : 86 cm (34,4 po) et 6,6 kg (14 lb et 8 oz) en 1916 en Ontario dans la rivière Nipigon.

Particularités : À une température de l'eau avoisinant 13 °C (55,4 °F), on a déjà remarqué qu'elle pouvait consommer, par semaine, une quantité de ménés égale à 50 % de son poids. À des températures inférieures à 9 °C (48,2 °F) ou supérieures à 17 °C (62,6 °F), les quantités consommées sont moindres. Lors de la période de reproduction, la coloration s'intensifie, surtout chez les mâles, qui s'ornent d'un vif orangé sur l'abdomen.

Il existe également des populations anadromes* dans les estuaires et eaux marines côtières. C'est pour cela qu'on nomme aussi la truite mouchetée, la truite de mer.

Saveur et qualités comestibles : Haute-ment estimée pour la qualité et la saveur de sa chair, elle est l'un des poissons les plus populaires de l'Est du Canada. Sa chair est tendre et parfumée. Selon la quantité de caroténoïdes dans son alimentation, la couleur de sa chair peut varier du blanc à l'orangé.

*Anadrome : qui fait sa croissance en mer, mais vient se reproduire en eau douce.



Truite mouchetée à l'aneth

Ingédients

- 4 filets de truite mouchetée de 140 g (5 oz) chacun
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'oignon
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poudre d'ail
- 60 ml (4 c. à table) d'aneth frais
- 60 ml (4 c. à table) de jus de citron
- 4 tranches de citron
- sel et poivre

Préparation

Préparer une marmite à vapeur. Saupoudrer les filets de poudre d'oignon et de poudre d'ail; saler et poivrer. Couvrir les filets de l'aneth. Déposer les filets dans le panier de la marmite à vapeur. Cuire 3 à 5 minutes. Servir les filets, arrosés de jus de citron et accompagnés de tranches de citron.

Rendement : 4 portions

Provenance : *Cuisine santé : Qu'est-ce qu'on mange? No 4. Les Cercles de fermières du Québec*, 1997.



Truite mouchetée marinée

Ingédients

- 454 g (1 lb) de filet de truite mouchetée (préalablement congelé pendant 24 heures)
- 60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'éryrique
- 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
- 10 ml (2 c. à thé) de poivre
- 10 ml (2 c. à table) d'aneth en pointes
- 5 ml (1 c. à thé) de graines d'aneth
- 2 échalotes hachées

Préparation

Enlever la peau de la truite mouchetée, couper en petits cubes ou en tranches minces, ajouter tous les ingrédients et laisser mariner pendant 24 heures au réfrigérateur.

Servir de préférence dans des endives ou dans une salade ou avec des pâtes fraîches.

Rendement : 4 portions

Provenance : Lucas, Michel, Baribeau, Hélène, Lepage, Maryse. *Santé la Gaspésie*. Éd. Malisan inc., 2003.



Grand corégone

Lake Whitefish

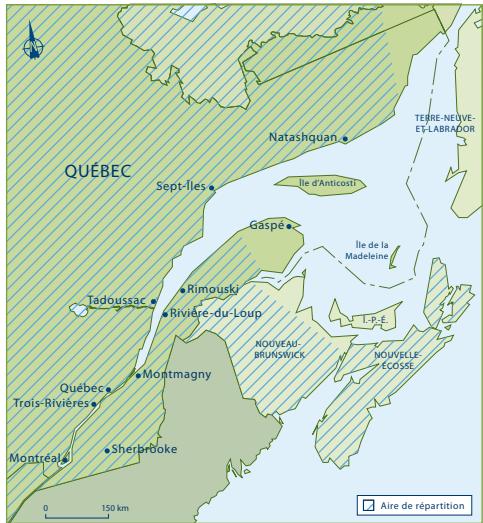
Coregonus clupeaformis

Valeur nutritive

de 230 g ou 8 oz (chair crue, avant cuisson)



Aire de répartition



Habitat : Espèce d'eau froide, on le trouve à toutes les profondeurs dans les lacs du Nord. Dans les lacs du Sud, il se tient dans les eaux profondes et froides en été et dans les eaux peu profondes à l'automne lors de la période de fraie. Des populations anadromes sont également présentes dans les eaux côtières saumâtres de la baie James, de la baie d'Hudson et de la baie d'Ungava, et dans les grandes rivières.

Nourriture : Il se nourrit sur le fond et consomme surtout des larves d'insectes aquatiques, des mollusques, des amphipodes, ainsi que de ses propres œufs et ceux d'autres espèces. Il s'alimente parfois de petits poissons et d'insectes terrestres capturés en surface.

Périodes propices pour la pêche : On peut le capturer à la ligne l'été, mais il mord mieux à l'automne et à l'hiver, même au printemps dans certaines régions.

Leurre : Ce poisson ne mord qu'accidentellement à la pêche au lancer ou à la traîne. Il se capture de façon sédentaire à l'aide de très petits hameçons descendus à son

niveau, ou il mord à de minuscules mouches lorsqu'il fait des incursions en surface. Il faut faire attention à la taille de vos hameçons (numéro 10 ou 12) et ferrer doucement car la bouche du corégone est petite et délicate.

Record de prise : 6,9 kg (15 lb et 6 oz) dans le lac Clear, en Ontario, en 1983.

Particularités : Au Canada, il constitue l'espèce de poisson d'eau douce ayant la plus grande valeur commerciale. Il est cependant peu exploité au Québec, à l'exception des Cris de la Baie-James, pour qui ce poisson constitue une ressource alimentaire majeure. Il offre un combat intéressant aux pêcheurs à la ligne.

Saveur et qualités comestibles : On connaît et apprécie depuis des siècles la saveur très fine de sa chair. Le foie cuit a également une saveur et une texture délicates et peut servir à la préparation d'excellents pâtés. Les œufs sont parfois mis sur le marché comme caviar.



Grand corégone aux tomates et olives noires

Ingédients

- 1 kg (2,2 lb) de filets de grand corégone
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates étuvées, bien égouttées
- 60 ml (1/4 tasse) d'oignon rouge coupé en tranches fines
- 8 olives noires dénoyautées
- 15 ml (1 c. à table) de câpres
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir du moulin
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à table) de persil frais, haché

Préparation

Dans un plat allant au four de 28 cm x 18 cm (11 po x 7 po), mélanger les tomates, l'oignon rouge, les olives noires, les câpres et l'ail. Ajouter du vin blanc au goût. Parsemer les filets de poisson du thym, du sel et du poivre et les plier en deux. Mettre les filets de poisson sur le mélange aux tomates. Arroser d'huile d'olive. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 220 °C (425 °F) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Parsemer du persil. Servir aussitôt.

Rendement : 4 portions



Chaudrée de grand corégone

Ingédients

- 500 g (1 lb) de corégone frais coupé en petits morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
- 125 ml (1/2 tasse) poivron vert haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale ou d'olive
- 540 ml (19 oz) boîte de tomates
- 213 ml (7,5 oz) boîte de sauce tomates
- 250 ml (1 tasse) patates hachées
- 1 petite feuille de laurier
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'origan en poudre
- sel et poivre

Préparation

Couper le poisson en cubes de 2 cm (1 po). Étuver à l'huile l'oignon, le poivron vert et la gousse d'ail. Ajouter les autres ingrédients, sauf le poisson. Amener à ébullition et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter le poisson et laisser mijoter encore 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le poisson devienne opaque et se défasse facilement à la fourchette.

Rendement : 4 portions

Adaptée de : *Seafood and fish at all seasons*, Fisheries and Oceans Canada.



Grand brochet

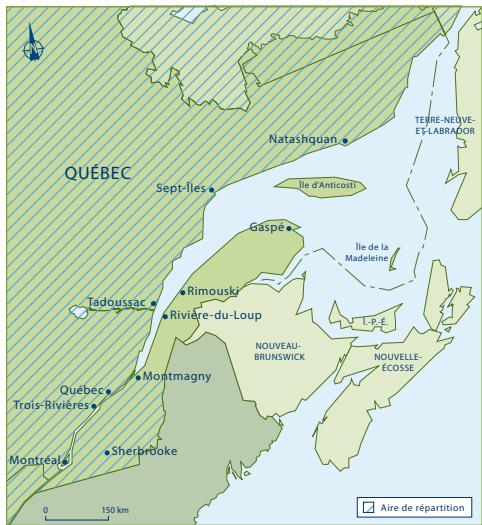
Northern Pike
Esox lucius

Valeur nutritive

de 230 g ou 8 oz (chair crue, avant cuisson)



Aire de répartition



Habitat : Au printemps et à l'automne, il fréquente les eaux peu profondes. Il se trouve habituellement dans les rivières lentes, à eau claire et chaude, et à végétation dense. Dans les lacs, il occupe ordinairement les baies chaudes et herbeuses.

Nourriture : Poisson opportuniste et plutôt sédentaire, il se nourrit de tout ce qui est le plus facile à capturer et dont la taille peut être du tiers ou de la moitié de la sienne. Lorsque le brochet atteint 50 mm (deux pouces) de longueur, il se nourrit principalement de poissons tels que ménés, meuniers et crapets. Il mange à certaines périodes des grenouilles, des écrevisses et parfois des souris, des rats musqués et des cannets.

Périodes propices pour la pêche : Se capture aisément, en plein jour, lors des journées chaudes d'été.

Leurres : Buzz'N Frog (REBEL), Dardevle, Skitter Prop (RAPALA), Quick Silver, Spinnerbait Bushwacker (blanc), Musky Killer (lame or, poils jaunes).

Record de prise : 1,3 m (51 po) et 21 kg (46 lb et 2 oz) dans l'État de New York, en 1940.

Particularités : Poisson d'eau douce possédant la plus grande répartition mondiale. Combatif, fort et tenace, il vit en solitaire et ne tolère pas la concurrence dans son territoire.

Saveur et qualités comestibles : D'un goût délicat, sa chair est blanche et floconneuse. Il n'a que très rarement le goût de vase qu'on lui attribue souvent en été. Cette saveur indésirable peut provenir de pigments et de mucus retrouvés à la surface de la peau. On recommande d'enlever la peau avant de le faire cuire.



Brioche de brochet et de fromage au four

Ingédients

- 250 g (8 onces) chair de brochet cuite
- 125 g (4 onces) fromage cheddar fondu, en dés
- 3 œufs à la coque hachés
- 30 ml (2 c. à table) relish sucrée
- 15 ml (1 c. à table) poivron vert émincé
- 30 ml (2 c. à table) oignon émincé
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) mayonnaise
- 45 ml (3 c. à table) olives farcies hachées
- 6 pains hamburger beurrés

Préparation

Mélanger tous les ingrédients, sauf les pains.
Distribuer le mélange entre les moitiés de pains. Envelopper dans du papier d'aluminium et réfrigérer pendant au moins une heure.
Cuire au four à 400 °F pendant 15 minutes.
Servir chauds.

Rendement : 2 à 4 portions

Recette contemporaine crie

Recette contemporaine crie adapté de : «Northern Cookbook.
Eleanor A. Ellis»



Brochet en filo

Ingédients

- 350 g (3/4 lb) de brochet en dés
- 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) de poireau haché
- 80 ml (1/3 tasse) de fumet de poisson* ou de bouillon de légumes
- 60 ml (1/4 tasse) de riz à cuisson rapide
- sel et poivre
- 5 ml (1 c. à thé) d'eau
- 3 feuilles de pâte filo

*Fumet de poisson

Dans une grande marmite, déposer à son choix, des carapaces de moules, de homard, de crabe ou encore des morceaux de poisson (exempts d'écailler), des os de poisson. Ajouter des légumes tels que : oignons, poireaux, céleris, carottes, échalotes françaises. Ajouter également des herbes fraîches ou un bouquet garni composé de feuilles de laurier, de persil frais, de thym et autres. Couvrir d'eau avec une petite quantité de vin blanc, sel de mer et poivre au goût, et laisser mijoter sous le couvercle pendant 30 minutes environ à feu moyen. Par la suite, passer le tout dans une écumeoire pour n'en garder que le bouillon. Verser dans des pots de verre aux couvercles hermétiques. Se conserve très bien au frigo pendant 3 jours ou au congélateur pendant 3 mois.

Préparation

Dans une poêle à revêtement antiadhésif, à feu moyen, chauffer 10 ml d'huile d'olive. Faire revenir le poireau et le poisson pendant environ 3 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter le fumet ou le bouillon et le riz; saler et poivrer. Poursuivre la cuisson jusqu'à ébullition. À feu doux, laisser mijoter 5 minutes. Retirer du feu. Laisser tiédir. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger le reste de l'huile d'olive et l'eau. Étendre les feuilles de pâte filo sur un plan de travail. À l'aide d'un pinceau, badigeonner du mélange d'huile. Empiler les trois feuilles les unes sur les autres. Tailler dans la pâte quatre cercles de 8 cm (3 po) de diamètre. Tapisser de pâte filo 4 grands moules à muffins. Répartir la préparation au poisson dans les moules. Refermer la pâte filo en forme de papillote. Faire cuire au four 10 minutes. Si le dessus des papillotes colore trop rapidement, recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Servir accompagné de légumes.

Rendement : 4 portions

Provenance : Lucas, Michel, Baribeau, Hélène, Lepage, Maryse.
Santé la Gaspésie, Éd. Malisan inc., 2003

Truite grise

Touladi

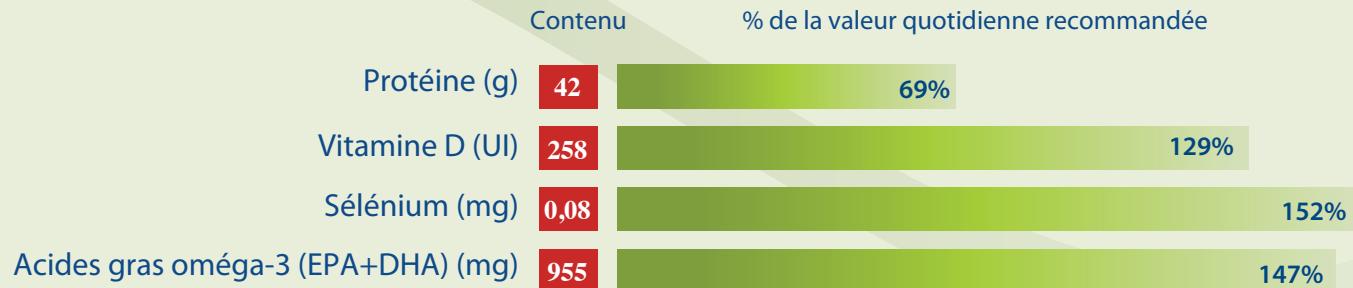
Lake Trout

Salvelinus namaycush

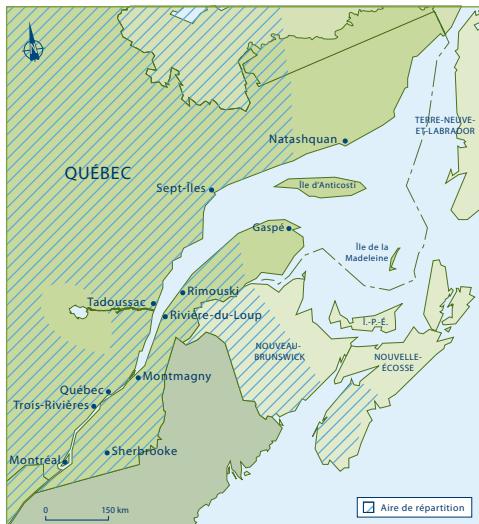


Valeur nutritive

de 230 g ou 8 oz (chair crue, avant cuisson)



Aire de répartition



Habitat : Au printemps, peu après la disparition de la glace, le touladi se trouve souvent près de la surface. À mesure que l'eau superficielle se réchauffe, il se réfugie vers les eaux plus fraîches et profondes. En général, il préfère des températures avoisinant 10 °C (50 °F).

Nourriture : C'est une espèce prédatrice qui se nourrit d'une grande variété d'organismes tels que les crustacés, les insectes aquatiques et terrestres, plusieurs espèces de poissons, y compris sa propre espèce, et les petits mammifères (souris et musaraignes).

Périodes propices pour la pêche : Se capture plus aisément au crépuscule et à l'aurore, mais également au milieu de la journée.

Leurres : Crystal Minnow (violet), Whitefish (argent), Sutton (argent martelé) Streamer JR Cisco, Pixee (contour métallique rose bonbon/fluorescent rouge), Spoonbill (argent/bleu), Red flash Wiggler.

Record de prise : 32,8 kg (72 lb et 4 oz) en 1995 dans le Grand lac de l'Ours (Territoires du Nord-Ouest).

Particularités : La grande taille qu'il peut atteindre en fait un poisson particulièrement recherché. Il n'est pas rare de capturer des spécimens de plus de 5 kg (11 lb). Bien qu'on en trouve occasionnellement en eaux saumâtres dans les régions nordiques, le touladi est l'espèce de truite qui tolère le moins bien l'eau salée.

Saveur et qualités comestibles : Poisson de table fortement estimé. Sa chair est ferme et savoureuse, variant du blanc au rosâtre. Elle est parfois orangée ou rouge orangé. En fait, sa couleur dépend, en partie, de son régime alimentaire. Les grands touladis piscivores ont souvent la chair blanche.



Soupe de truite grise

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de chair de truite grise, coupée en cubes
- 1 oignon moyen haché finement
- 2 grosses pommes de terre, coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 1,5 L (6 tasses) d'eau
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Après en avoir retirer la peau et les os, couper le poisson en petits cubes.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive et ajouter le poisson. Cuire doucement sans colorer la chair. Ajouter les pommes de terre et remuer pour quelques minutes. Ajouter l'eau, le sel et le poivre. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 40 minutes. Remuer vigoureusement la soupe de façon à écraser grossièrement les cubes de pommes de terre, sans les réduire en purée; l'amidon épaissera la soupe. Couvrir et faire bouillir 5 minutes. Retirer du feu et ajouter le lait.

Rendement : 4 à 6 portions

Recette originale



Truite grise à l'orientale

Ingédients

- 4 filets de truite grise de 125 g (4 oz)
- 4 oignons verts coupés en fines tranches sur le biais
- 1 gros poivron rouge épépiné et coupé en très fines lanières
- 30 ml (2 c. à table) de sauce soja
- 30 ml (2 c. à table) de vinaigre de vin rouge
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, râpé ou 2 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 15 ml (1 c. à table) de sucre
- 20 ml (4 c. à thé) de graines de sésame

Préparation

Dans un bol, mélanger les oignons verts, le poivron rouge, la sauce soja, le vinaigre de vin, l'huile, le gingembre et le sucre.

Découper quatre rectangles de papier d'aluminium de 35 x 30 cm (14 x 12 po). Déposer un filet de truite sur la moitié de chaque rectangle de papier d'aluminium. Répartir également la préparation aux oignons verts sur les filets de poisson. Parsemer chaque filet de 5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame. Replier le papier sur le poisson et réunir les bords ensemble de manière à former une papillote. Sceller hermétiquement la papillote en repliant la bordure deux fois comme pour un ourlet. Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 220 °C (425 °F) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les papillotes aient gonflé et que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Servir aussitôt.

Rendement : 4 portions

Provenance : *Revue Coup de pouce.*



Morue franche

Atlantic cod

Gadus morhua

Valeur nutritive

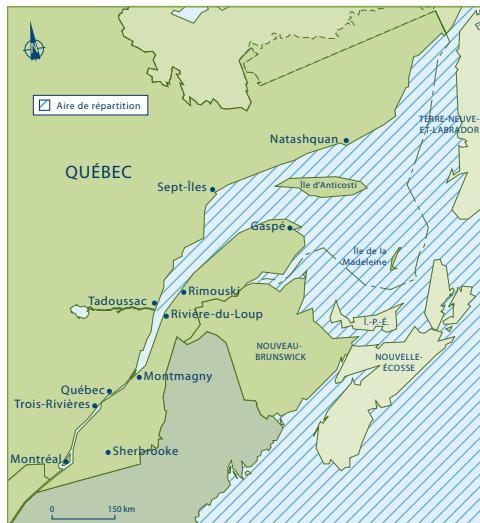
de 180 g ou 6 oz (chair crue, avant cuisson)

	Contenu	% de la valeur quotidienne recommandée
Protéine (g)	30	54%
Vitamine D (UI)	nd	
Sélénium (mg)	0,05	100%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	490	75%

Aire de répartition



Recette



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, ou 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.

Boulettes à la morue

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) pommes de terre en purée
- 1 oignon (gros)
- 500 ml (2 tasses) morue bouillie et émincée
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) farine
- 250 ml (1 tasse) chapelure de pain (de préférence de blé entier)
- 5 ml (1 c. à thé) persil émincé
- 3 ml (1/2 c. à thé) paprika
- Au goût, sel et poivre
- Huile végétale (d'olive ou de canola ou un mélange des deux)

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 : Cercle des Fermières de Havre-Saint-Pierre



Saumon atlantique

Atlantic salmon

Salmo salar

Valeur nutritive

de 180 g ou 6 oz (chair crue, avant cuisson)





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) saumon frais

Sauce au cari :

- 2 gousses ail, haché finement
- 250 ml (1 tasse) oignons verts, hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) huile végétale
- 30 ml (2 c. à soupe) beurre
- 250 ml (1 tasse) yogourt nature, 2 %
- 30 ml (2 c. à soupe) poudre de cari
- 125 ml (1/2 tasse) bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) champignons frais, tranchés
- au goût 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. Réservé.

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 : METRO INC., www.metro.ca (avec autorisation spéciale)



Flétan du Groenland

Greenland halibut

Reinhardtius hippoglossoides

Valeur nutritive

de 180 g ou 6 oz (chair crue, avant cuisson)

	Contenu	% de la valeur quotidienne recommandée
Protéine (g)	34	61%
Vitamine D (UI)	916	>100%
Sélénium (mg)	0,09	>100%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	2 032	>100%

Aire de répartition



Recette



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

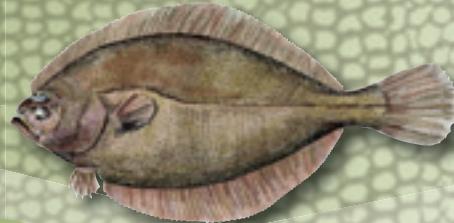
Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et cuire à feu moyen l'oignon et le basilic jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Verser le jus de tomate, incorporer les légumes et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.

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 : <http://recettes.qc.ca/recettes> (avec autorisation spéciale)



Plie Canadienne

American plaice

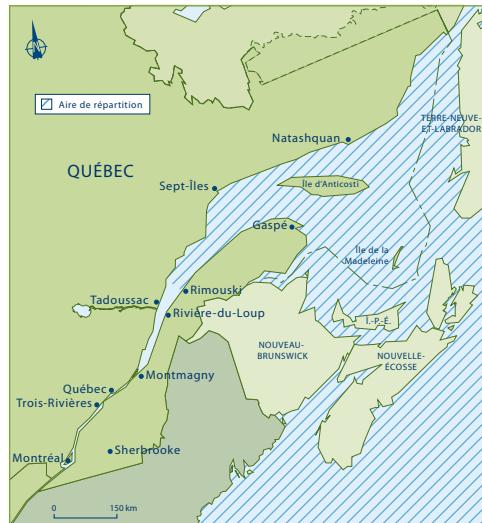
Hippoglossoides platessoides

Valeur nutritive

de 180 g ou 6 oz (chair crue, avant cuisson)



Aire de répartition



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.

Recette

Filet de plie à la florentine

Ingrédients

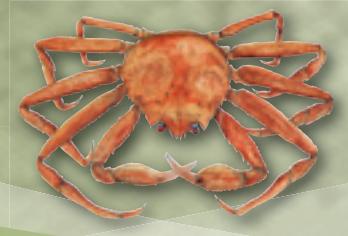
- 4 filets (150-180 g/portion) plie
- 5 ml (1 c. à thé) beurre ou huile d'olive ou de canola
- 125 ml (1/2 tasse) fromage mozzarella râpé (ou tout autre fromage préféré)
- 1 L (4 tasses) épinards frais
- 1 oignon haché
- 1 ou 2 carottes râpées
- Au goût, sel, poivre et persil

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 fettuccine Alfredo.

Rendement : 4 portions

Provenance : <http://recettes.qc.ca/recettes> (avec autorisation spéciale)



Crabe des neiges

Snow crab

Chionoecetes opilio

Valeur nutritive

de 120 g ou 4 oz (chair crue, avant cuisson)

	Contenu	% de la valeur quotidienne recommandée
Protéine (g)	22	38%
Vitamine D (UI)	nd	
Sélénium (mg)	0,15	>100%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	412	63%

Aire de répartition



Recette



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

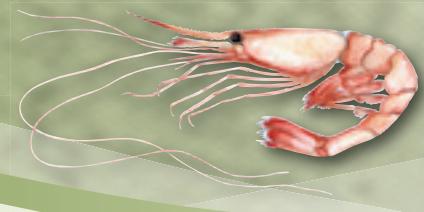
- 2 avocats mûrs
- 250 ml (1 tasse) crabe
- 60 ml (1/2 tasse) mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) yogourt nature
- 2 ml (1/2 c. à thé) moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) échalote ou ciboulette hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) aneth fraîche
- Au goût, poivre noir

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 : Recette adaptée par Carole Blanchet, Québec



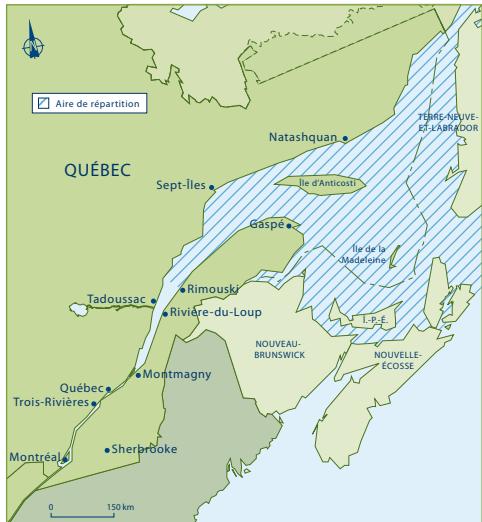
Crevette nordique

Northern shrimp
Pandalus borealis

Valeur nutritive

de 120 g ou 4 oz (chair crue, avant cuisson)

	Contenu	% de la valeur quotidienne recommandée
Protéine (g)	24	43%
Vitamine D (UI)	53	27%
Sélénium (mg)	0,03	60%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	141	22%



Caractéristiques et qualités organoleptiques :

Qualifiée de bonne nageuse, la crevette nordique, aussi appellée 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.

Salade de riz et de crevettes

Ingrédients

Riz :

- 375 ml (3/4 tasse) poivrons jaunes en cubes (facultatif)
- 30 ml (2 c. à soupe) huile de canola
- 45 ml (3 c. à soupe) poireau ou échalote haché
- 750 ml (3 tasses) bouillon de poulet
- 5 ml (1 c. à thé) cumin
- 2 ml (1/2 c. à thé) safran

Vinaigrette :

- 175 ml (3/4 tasse) yogourt nature
- 90 ml (1/3 tasse) mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) persil haché
- 2 ml (1/2 c. à thé) poivre et paprika
- 30 ml (2 c. à soupe) ciboulette

Salade :

- 500-625 ml (2-2 1/2 tasses) crevettes nordiques
- 10-12 moules bleues cuites à la vapeur (facultatif)
- 375 ml (3/4 tasse) poivrons verts en cubes
- 375 ml (3/4 tasse) poivrons rouges en cubes

- 375 ml (3/4 tasse) poivrons jaunes en cubes (facultatif)
- 30-45 ml (2-3 c. à soupe) 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 réfrigerer).

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. Réfrigerer jusqu'au moment de servir.

Rendement : 6-8 portions

Provenance : Recette adaptée par Carole Blanchet, Québec



Homard d'Amérique

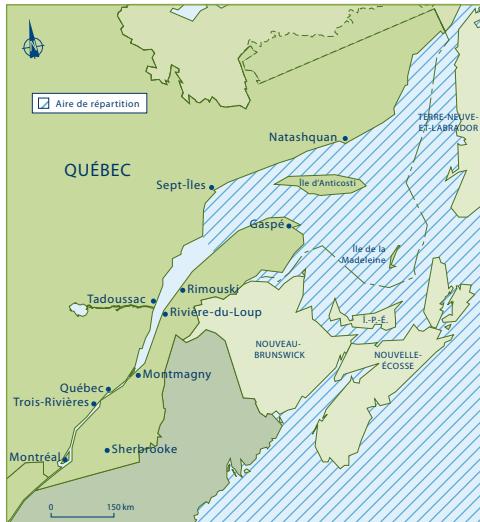
American lobster

Homarus americanus

Valeur nutritive

de 120 g ou 4 oz (chair crue, avant cuisson)





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 l'occasion pour les amateurs et les 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. 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 et les paellas, ou froides, comme les salades. Le foie (ou l'hépatopancréas) 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 (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.

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

Mye

Soft-shell clam

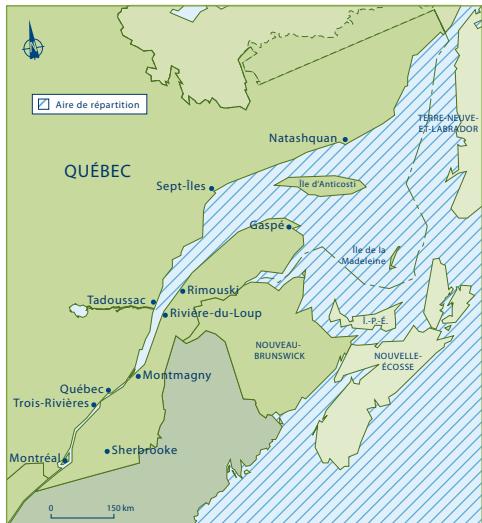
Mya arenaria



Valeur nutritive

de 180 g ou 6 oz (chair crue, avant cuisson)

	Contenu	% de la valeur quotidienne recommandée
Protéine (g)	24	43%
Vitamine D (UI)	nd	
Sélénium (mg)	0,14	>100%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	675	>100%



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)

Ingédients

- 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 : Mme Margarret McLean Rankin, îles-de-la-Madeleine



Moule bleue

Blue mussel

Mytilus edulis

Valeur nutritive

de 180 g ou 6 oz (chair crue, avant cuisson)

	Contenu	% de la valeur quotidienne recommandée
Protéine (g)	18	32%
Vitamine D (UI)	95	48%
Sélénium (mg)	0,07	>100%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	782	>100%



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 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 moules (grosses de préférence)
- 30 ml (2 c. à soupe) beurre ou huile d'olive ou de canola
- 3 gousses d'ail finement hachées
- 3 tomates mûres (grosses), coupées en morceaux
- 15 ml (1 c. à soupe) sauce Worcestershire
- 30 ml (2 c. à soupe) concentré de tomates
- 125 ml (1/2 tasse) 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 : Site Internet de Trucsmaison.com : <http://recettes.qc.ca/recettes> (avec autorisation spéciale)



Pétoncle géant

Giant scallop

Placopecten magellanicus

Valeur nutritive

de 120 g ou 4 oz (chair crue, avant cuisson)

	Contenu	% de la valeur quotidienne recommandée
Protéine (g)	18	32%
Vitamine D (UI)	nd	
Sélénium (mg)	0,01	20%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	296	46%

Aire de répartition



Recette



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, sichuanaise, madelinoise ou québécoise, le pétoncle sait ravir tous les palais.

Pétoncles à l'estragon

Ingédients

- 454 g (1 lb) pétoncles frais ou surgelés (6-8 gros pétoncles/portion)
- 60-90 ml (4-6 c. à soupe) beurre (ou huile végétale telle que l'huile de canola ou d'olive ou un mélange des deux)
- 45 ml (3 c. à soupe) oignon haché
- 500 ml (2 tasses) champignons frais hachés
- 60 ml (4 c. à soupe) vin blanc
- 5 ml (1 c. à thé) estragon
- 5 ml (1 c. à thé) persil haché
- Au goût, sel et poivre

Préparation

Chauder 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 : Mme Marie-Anne Boudreau, Petit Rocher, Nouveau-Brunswick

Pour en savoir plus - Le mercure dans les poissons

Sources de mercure

Le mercure peut être émis dans l'environnement de façon naturelle, par les volcans et les feux de forêts ou par certaines industries situées dans le sud du Canada ou aux États-Unis. Sur le territoire de la Côte-Nord, le mercure provient surtout de sources éloignées et est transporté par le vent. Il se dépose sur les lacs et les forêts avec les poussières et la pluie. Une fois dans les lacs et les rivières, ce mercure est transformé par les bactéries en une forme qui est facilement assimilée par les organismes vivants. Cette forme de mercure, le méthylmercure, peut devenir toxique à de fortes concentrations.

Le mercure dans les poissons

La quantité de méthylmercure augmente en passant du plancton (petites plantes et animaux vivant en suspension dans l'eau), aux insectes aquatiques et aux poissons. Aussi, les plus gros poissons, qui se nourrissent principalement d'autres poissons, comme le grand brochet et la truite grise, contiennent **plus de mercure que ceux qui mangent surtout des insectes**, comme la truite mouchetée et le grand corégone. Le mercure s'accumule pendant toute la vie des poissons. Ainsi, plus les poissons sont vieux et gros, plus ils contiennent du mercure. Il est à noter qu'il y a également du mercure dans les poissons de tous les lacs et rivières du Québec. À cause de conditions physiques et chimiques différentes dans les eaux salées, par rapport aux eaux douces, les teneurs en mercure des **poissons et des crustacés marins** sont beaucoup plus faibles (voir carte 2).

Le mercure dans les réservoirs

La partie verte (feuilles, mousses et lichens) de la végétation et des sols des forêts inondées par la création des réservoirs hydroélectriques constitue de la nourriture pour les bactéries. Ces dernières transforment le mercure atmosphérique en méthylmercure qui est facilement accumulé par les êtres vivants. Il y a donc plus de mercure dans les poissons des réservoirs peu après la mise en eau. L'augmentation est cependant temporaire car la partie verte de la végétation est rapidement décomposée par les bactéries. Il est à noter que les branches, les racines et le tronc des arbres ne sont pas décomposables par les bactéries et ne participent pas à l'augmentation des teneurs en mercure. Après une trentaine d'années, les teneurs en mercure dans les poissons retournent aux valeurs mesurées dans ceux des lacs et rivières naturelles de la région.

Le mercure dans les réservoirs de la Côte-Nord

Dans la grande majorité des réservoirs hydroélectriques de la Côte-Nord, qui ont été aménagés il y a plus de trente ans, les teneurs en mercure dans les poissons sont redevenues égales à celles des lacs et rivières de la région. Font exception, les réservoirs de la Sainte-Marguerite 2, de la Sainte-Marguerite 3, et la nouvelle partie du Lac Sainte-Anne (Toulnustouc), qui ont été aménagés plus récemment. Pour ces derniers, des recommandations spécifiques de consommation de poisson ont été établies (voir cartes 2 à 5 à la fin de ce guide).

Pour en savoir plus - Le mercure et la santé

Le mercure et la consommation de poisson

Chez l'humain, la principale source de mercure est la consommation de poisson. Nous avons tous un peu de mercure dans notre corps, mais les concentrations sont généralement faibles et sans risque pour la santé. Cependant, les femmes enceintes devraient limiter leur exposition au mercure, car le système nerveux du fœtus en développement est particulièrement sensible aux effets toxiques du mercure. Chez l'adulte, des doses très élevées de mercure peuvent affecter le système nerveux et entraîner des problèmes de coordination des mouvements, ainsi que des pertes visuelles et auditives. Les études réalisées au Québec et en particulier sur la Côte-Nord, ont montré que l'exposition actuelle au mercure des pêcheurs sportifs, est généralement bien inférieure à ces niveaux.

Les recommandations de consommation

Les recommandations de consommation, présentées selon un code de couleur dans ce guide, sont basées sur les teneurs moyennes de mercure mesurées dans les milieux naturels et les réservoirs de la Côte-Nord. Elles sont calculées pour une portion de 230 g avant cuisson (8 onces) et pour une personne de 60 kg. Cette portion peut être ajustée si votre poids est beaucoup supérieur ou inférieur.

Rappelez-vous...

Il est recommandé aux femmes enceintes de consommer au moins deux fois par semaine les poissons et fruits de mer indiqués par des cercles verts.

Teneur en mercure en ppm* (mg/kg)	Nombre maximal de repas recommandé par mois
0,00 à 0,29	Sans restriction
0,30 à 0,49	8 repas par mois ou
0,50 à 0,99	4 repas par mois ou
1,00 à 1,99	2 repas par mois ou
2,00 à 3,75	1 repas par mois

* parties par millions

Le nombre de repas par mois recommandé pour chaque catégorie de couleur ne peut pas être additionné. Par exemple, on peut consommer 8 repas par mois de poissons indiqués par un cercle jaune ou 4 repas par mois de poissons indiqués par un cercle orange, mais pas la somme des deux.

Puisque les teneurs en mercure augmentent avec la taille des poissons, les recommandations sont calculées pour la taille moyenne des poissons capturés dans les milieux. Le nombre de repas par mois devrait être réduit de moitié si le poisson capturé est nettement plus gros que la taille indiquée sur les cartes.

Il n'est pas dangereux de consommer du poisson d'eau douce à tous les jours pendant une courte période, comme lors d'un voyage de pêche, car cela prend plusieurs mois à notre corps pour accumuler une quantité appréciable de mercure.

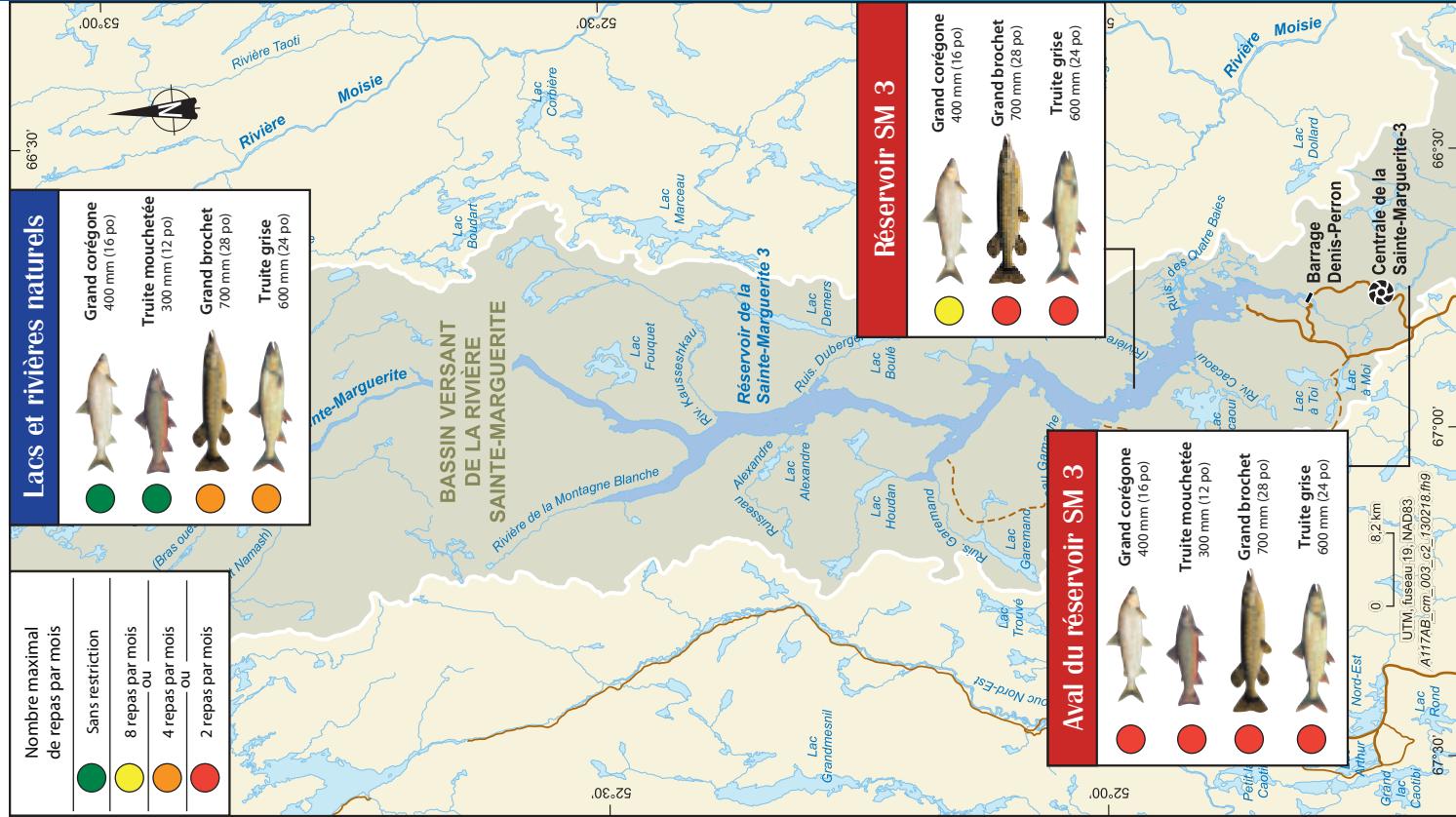
Pour en savoir plus - Recommandations de consommation

Carte 2 : La Côte-Nord



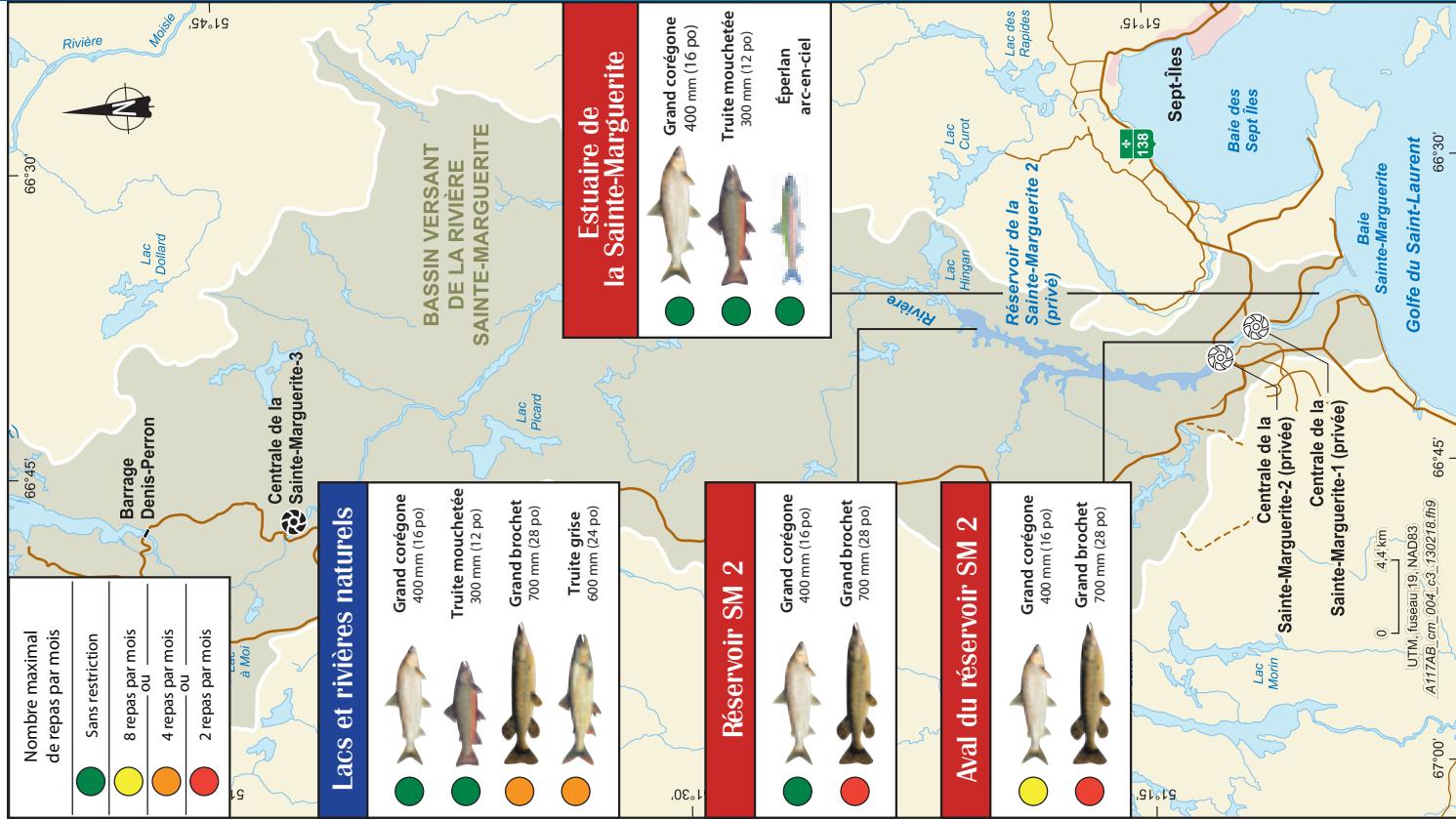
Pour en savoir plus - Recommandations de consommation

Carte 3 : Région du réservoir de la Sainte-Marguerite 3



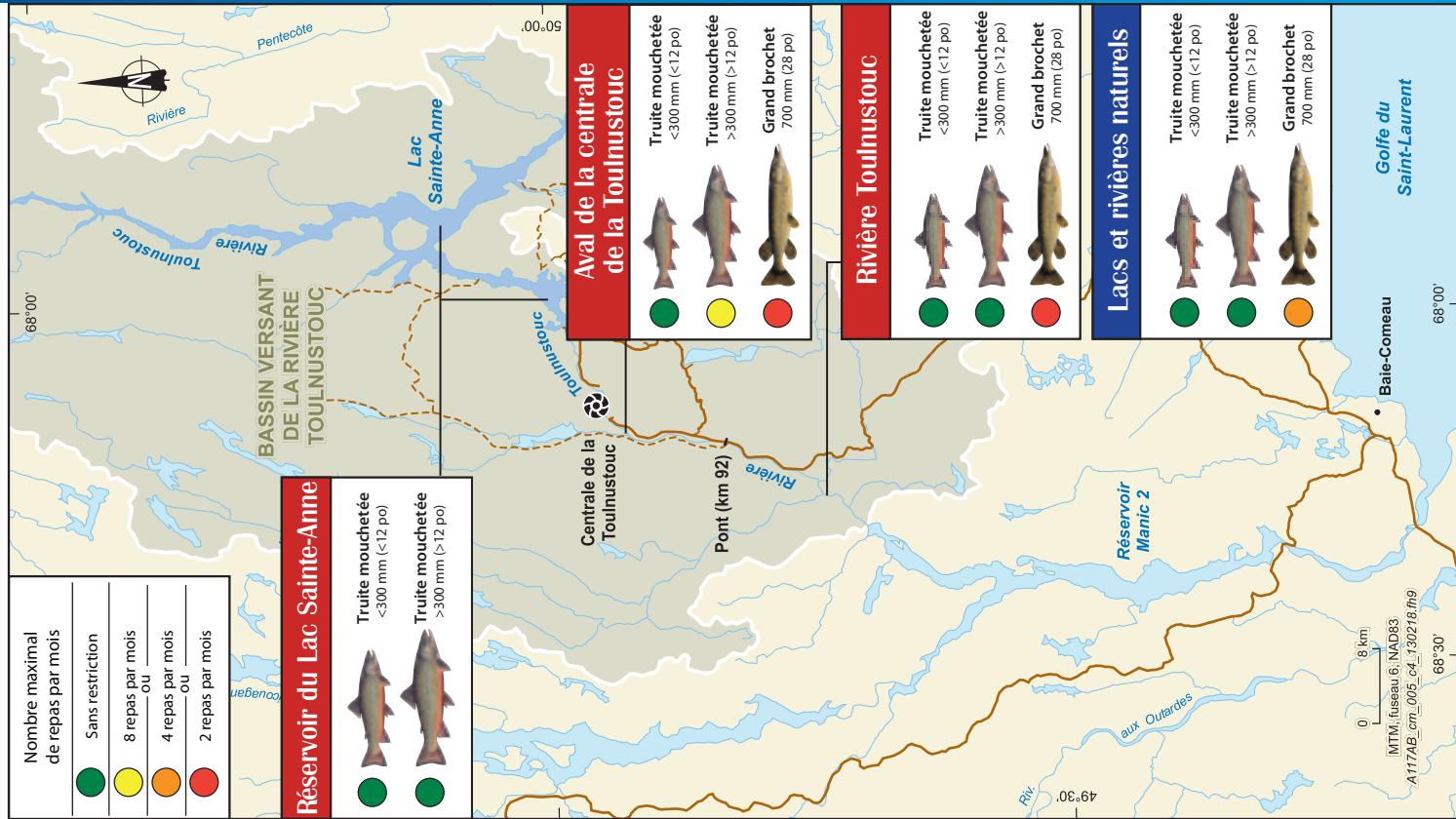
Pour en savoir plus - Recommandations de consommation

Carte 4 : Région du réservoir de la Sainte-Marguerite 2



Pour en savoir plus - Recommandations de consommation

Carte 5 : Région du réservoir du Lac Sainte-Anne



Pour des copies supplémentaires

Pour des copies de ce guide :

veuillez contacter Hydro-Québec, au 1-800-ENERGIE

ou contacter l'Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord, au : 418-589-9845

ou encore, visitez le site web d'Hydro-Québec :

[http://www.hydroquebec.com/developpementdurable/
documentation/mercure.html](http://www.hydroquebec.com/developpementdurable/documentation/mercure.html)

Autre guide

Pour la région de Gros-Mécatina, située sur la Basse-Côte-Nord, un guide distinct est disponible en version française et anglaise : Guide de consommation des poissons pour la région de Gros-Mécatina. On peut l'obtenir du site web d'Hydro-Québec :

[http://www.hydroquebec.com/developpementdurable/
documentation/mercure.html](http://www.hydroquebec.com/developpementdurable/documentation/mercure.html)

Source des illustrations

Poissons d'eau douce du Québec. www.mddep.gouv.qc.ca et www.mrnf.gouv.qc.ca

Eugène Klinoff, Germaine A. Bernier-Boulanger et Michel Poirier, La grande encyclopédie de la pêche.

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

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

Photo de la page 10 : Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Références

Aire de répartition, biologie des espèces et leurres

Bernatchez, L, Giroux, M. *Les poissons d'eau douce du Québec et leur répartition dans l'Est du Canada*, Éd. Broquet, 2000, 343 p.

Monfette, Richard. «Quinze leurres pour la saison». Doré. *Annuel de pêche*. 2003, p. 58-63.

Ruel, Jeannot. «Quinze leurres pour la saison. Truite grise». *Annuel de pêche*. 2003, 34-37.

Scott, WB, Crossman, EJ. *Poissons d'eau douce du Canada*. Ministère de l'Environnement. Office des recherches sur les pêcheries du Canada, Ottawa, Ministère des approvisionnements et services Canada, Bulletin 184. 1974, 1026 p.

Smedley, James. «Quinze leurres pour la saison. Brochet». *Annuel de pêche*. 2003, 40-43.

Trudel, Sylvain. «Quinze leurres pour la saison. Truite mouchetée». *Annuel de pêche*. 2003, 28-33.

Verdon, R. *Répartition géographique des poissons du territoire de la Baie-James et du Nord Québécois*. Hydro-Québec, Hydraulique et environnement. 2001, 44 pages.

Valeur nutritive

Blanchet, C, Dewailly E. *Le guide alimentaire du Saint-Laurent*. Saint-Laurent Vision 2000. Gouvernement du Québec. Gouvernement du Canada. 2003. http://www.slv2000.qc.ca/bibliotheque/centre_docum/phase3/guide_alimentaire/accueil_f.asp, Date d'accès, 15 avril 2013.

Canada. Santé et Bien-être Social. *Recommandations sur la nutrition*. Rapport du Comité de révision scientifique. Gouvernement du Canada. 1990, 224 p.

Gouvernement du Canada. *Loi sur les aliments et drogues*. Règlement modifiant le Règlement sur les aliments et drogues (étiquetage nutritionnel, allégations relatives à la teneur nutritive et allégations relatives à la santé). *Gazette du Canada* 2003; partie 2, volume 137, no 1, p. 154. DORS/2003-11. <http://canadagazette.gc.ca/partII/2003/20030101/pdf/g2-13701.pdf>, Date d'accès, 28 mai 2003.

Le guide alimentaire canadien. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php#2>

Lucas, M. Blanchet, C. Dewailly, É. Schetagne, R. 2003. Profil nutritionnel des poissons nordiques. Complexe La Grande. Rapport conjoint réalisé par l'Unité de recherche en santé publique du Centre de recherche du CHUL-CHUQ et Hydro-Québec, Production, direction Santé et sécurité. 29p et annexes.

Simopoulos AP, Leaf A, Salem N, Jr. Workshop statement on the essentiality of and recommended dietary intakes for Omega-6 and Omega-3 fatty acids. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2000;63:119-21. <http://www.issfal.org.uk/adequateintakes.htm>, Date d'accès, Juillet 2003.

La question du mercure

Lucotte, M, Schetagne, R, Thérien, N, Langlois, C et A Tremblay (eds). 1999. *Mercury in the Biochemical Cycle: Natural Environments and Hydroelectric Reservoirs of Northern Québec (Canada)*. Environmental Science Series, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, 334 p.

Ministère de l'Environnement et le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). *Guide de consommation de poisson de pêche sportive en eau douce*. <http://www.menv.gouv.qc.ca/eau/guide/>, Date d'accès, 17 oct. 2003.

Teneurs en mercure

GENIVAR. 2010. Aménagement hydroélectrique de la Toulhoustouc. Suivi environnemental 2009. Évolution des communautés de poissons et du mercure. Rapport présenté à HydroQuébec par GENIVAR Société en commandite. 157 p. et annexes.

GENIVAR. 2012. Aménagement hydroélectrique Sainte-Marguerite-3. Suivi environnemental 2011. Évolution des communautés de poissons et du mercure. Rapport présenté à Hydro-Québec par GENIVAR. 82 p. et annexes.

Hydro-Québec Équipement. 2007. Complexe de la Romaine. Le mercure et la santé publique. Exposition au mercure et perception du risque de contamination par le mercure des populations de HavreSaintPierre et de LonguePointe-deMingan. Rapport sectoriel. Préparé par Nove Environnement et Service d'analyse de risque QSAR. Hydro-Québec Équipement. Pagination multiple.

Notes

Notes

Réalisation :

Carole Blanchet, M.Sc.

Institut national de santé publique du Québec

Éric Dewailly, M.D., Ph.D.

Michel Lucas, Ph.D.

Axe santé des populations et pratiques optimales en santé

Centre de recherche du CHU de Québec

Maude Richard St-Vincent, M.Sc.

Hydro-Québec, Direction - Manicouagan

Michel Plante, M.D. et Stéphane Babo, Ph.D.

Hydro-Québec, Direction - Santé et sécurité

Roger Schetagne, B.Sc.

Hydro-Québec, Production

Caroline Couture, M.Sc.

Raynald Cloutier, M.D.

Stéphane Trépanier, M.D.

Direction de santé publique

Agence de la santé et des services

sociaux de la Côte-Nord

Graphisme :

France Couture

