

**GUIDE DE CONSOMMATION**

NOMBRE MAXIMAL DE REPAS PAR MOIS (12 repas par mois ou plus)	TENEUR EN MERCURE (mg de Hg/kg de chair)
8 repas par mois	0,30 à 0,49
4 repas par mois	0,50 à 0,99
2 repas par mois	1,00 à 1,99
1 repas par mois	2,00 à 3,75

Un repas est considéré équivalent à 230 g (8 oz) de chair crue de poisson, avant cuisson.

ESPECE	LONGUEUR DE CONSUMMATION (mm)
MR	Meunier rouge 400
MN	Meunier noir 500
GC	Grand corégone 500*
CL	Cisco de lac 300*
OF	Ombie de fontaine 300
EL	Esturgeon de lac 900
GB	Grand brochet 700
DJ	Doré jaune 500*
DN	Doré noir 350
TO	Touladi 600
LYO	Laquaiche aux yeux d'or 350
LA	Laquaiche argentée 350
CA	Chaboisseau à 4 cornes 250

\* Lorsque le grand corégone et le doré jaune sont capturés en eaux saumâtres ou salées, la longueur de consommation considérée est de 400 mm.

- L'information présentée sur la carte provient des plans d'eau pour lesquels Hydro-Québec a des mesures de la teneur du mercure dans la chair des espèces illustrées. Il s'agit de données acquises entre 1976 et 1991.
- Puisque les teneurs en mercure, pour une même espèce, varient beaucoup d'un lac à un autre, le nombre de repas par mois suggéré pour un lac ne peut être appliqué à un autre.
- Le nombre de repas recommandé par mois est basé sur :
  - les teneurs moyennes de mercure mesurées dans chaque plan d'eau pour les longueurs de consommation indiquées;
  - le Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce du gouvernement du Québec (<http://www.mern.gouv.qc.ca/eau/guide/index.htm>).
- Puisque les teneurs en mercure augmentent avec la longueur du poisson, le nombre de repas par mois devrait être réduit de moitié si les captures effectuées sont nettement plus grandes que la taille de consommation indiquée. L'inverse s'applique également si les captures sont d'une taille nettement inférieure à celle de consommation considérée sur cette carte.
- En s'autant que le nombre de repas recommandé par mois ne soit pas dépassé, ils peuvent être pris sur une courte période, par exemple lors d'un seul séjour de pêche.
- L'espèce non piscivore la plus recherchée par les pêcheurs sportifs est l'ombie de fontaine. En l'absence d'indication pour un plan d'eau, le nombre de repas recommandé par mois correspond généralement à celui du grand corégone.

**LE POISSON EST BON POUR LA SANTÉ**

Le poisson est excellent pour la santé. Il est reconnu qu'une consommation régulière de poisson diminue le risque de maladie cardiovasculaire. Cette diminution est attribuée à la présence de gras de haute qualité, appelés **oméga-3**. Ces gras, qui ne se retrouvent pas dans les autres viandes animales, auraient aussi un effet bénéfique sur le développement du fœtus et de l'enfant, ainsi que sur la prévention de certains cancers et de certaines maladies inflammatoires. Il est donc fortement recommandé d'inclure régulièrement du poisson dans notre alimentation.

**LE POISSON EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :**

- Protéines :** Matière première du corps humain, les protéines permettent à l'organisme de construire et de réparer l'ensemble de ses structures (muscles, hormones, gènes). Elles contribuent aussi à la régulation de certains métabolismes.
- Vitamine D :** La vitamine D est essentielle au maintien du calcium et du phosphore, dans le sérum, à des niveaux qui assurent la croissance des os, des dents et le fonctionnement neuromusculaire.
- Sélénium :** Le sélénium est un minéral essentiel au fonctionnement d'un enzyme antioxydant, le glutathion-péroxidase.
- Lipides :** Source concentrée d'énergie, les lipides sont nécessaires au transport et à l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K) et nous procurent les précieux acides gras essentiels (A.G.E.), l'**EPA** et le **DHA**, de la famille des acides gras **oméga-3**, sont des constituants des lipides qui protègeraient contre les maladies cardiovasculaires, l'inflammation et les troubles du système nerveux.

LES ACIDES GRAS DANS LES POISSONS DE LA RÉGION DU COMPLEXE LA GRANDE	
Espèce	Acides gras (EPA + DHA) moyenne (mg/repas)
Grand corégone	430
Cisco de lac	400
Ménomini rond	400
Grand brochet	290
Doré jaune	530
Ombie de fontaine	1160
Touladi	700
Ouaniche	900
Lotie	240

**PRÉCAUTION POUR LES FEMMES ENCEINTEES**

- Les femmes enceintes ou planifiant une grossesse, ainsi que celles qui allaitent, devraient être prudentes. Toutefois, pour ne pas les priver des avantages de la consommation de poisson et pour éviter tout risque lié au mercure, il est recommandé à ces femmes de consommer les poissons de mer ou de choisir les espèces faiblement contaminées (colorées en vert sur la carte) jusqu'à un maximum de 5 repas par mois.

**POISSON AU MENU? RECETTES AU VERSO**

**INFRASTRUCTURE ET SERVICE**

- Route principale pavée
- Route secondaire pavée
- Route secondaire gravellée
- Route tertiaire gravellée
- Digue ou barrage
- Ligne de transport d'énergie (735 kV)
- Aéroport
- Station-service publique
- Rampe de mise à l'eau
- Pourvoirie
- Campement d'ouvriers

● LAC DANA Identification du milieu ou de la station échantillonnée

**TERRITOIRE RÉGI PAR LA CONVENTION DE LA BAIE JAMES ET DU NORD QUÉBÉCOIS**

- Limite du territoire de la Baie-James
- Terres de catégorie I — Cris
- Terres de catégorie II — Cris

Dans les terres de catégories I et II, les autochtones ont des droits exclusifs de chasse, de pêche et de piégeage. En dehors des terres de catégories I et II, les espèces de poissons suivantes sont réservées à l'usage exclusif des autochtones : le grand corégone (non-anadrome), l'esturgeon, le meunier rouge, le meunier noir, la lotte, la laquaiche et la laquaiche aux yeux d'or.

0 10 20 30 km

Pour obtenir une copie supplémentaire de cette carte, veuillez vous adresser à :  
Hydro-Québec  
Bureau d'accueil  
75, boulevard René-Lévesque ouest, rez-de-chaussée  
Montréal (Québec)  
H2Z 1M4

Source : Hydro-Québec  
Système de coordonnées géographiques : Longitude/Latitude  
Cartographie numérique réalisée par : Géoparc conseil/Génier inc.

**Guide de consommation des poissons pour les plans d'eau de la région des rivières Nottaway, Broadback et Rupert**

**Centre de recherche en santé publique**

**Hydro Québec**

2001



# LE POISSON EST BON POUR LA SANTÉ ... ET AU GOÛT

## Le mercure dans les poissons

### Sources de mercure

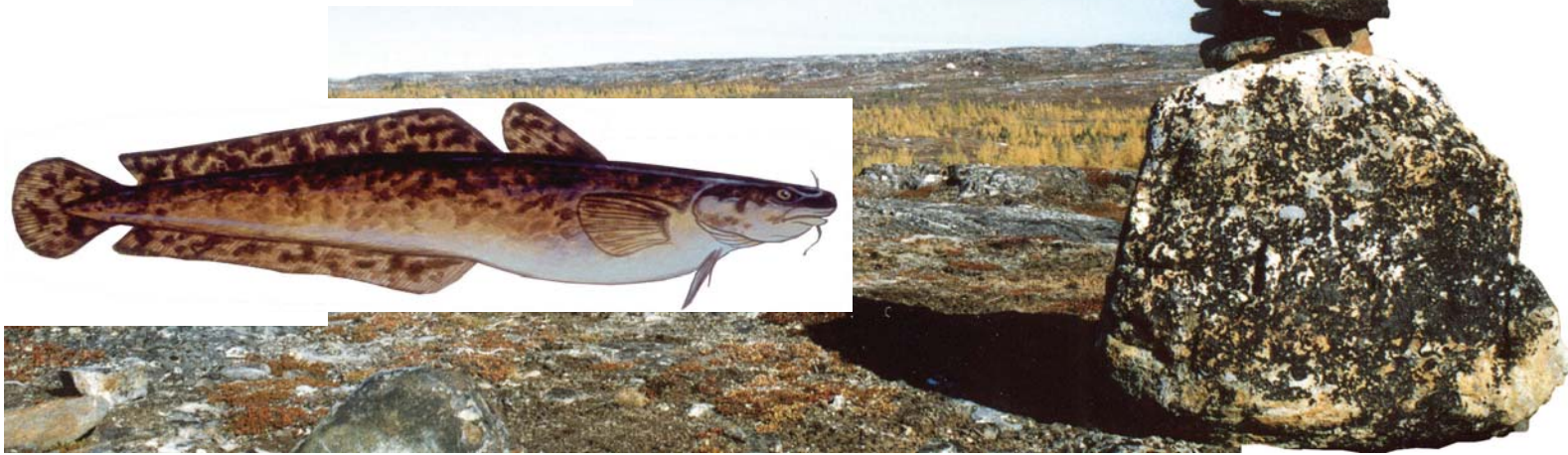
Le mercure peut être d'origine naturelle, comme lorsqu'il est produit par les volcans et les feux de forêts, ou provenir d'activités humaines comme la combustion du charbon et l'incinération de déchets. Il parvient au complexe La Grande par transport atmosphérique depuis de longues distances. Il est alors sous une forme, appelée inorganique, qui est relativement inoffensive car elle est peu assimilée par les êtres vivants.

### La transformation du mercure

Dans les lacs et les rivières, ce mercure inorganique est transformé par les bactéries en méthylmercure, une forme organique, qui est facilement assimilée par les organismes vivants et qui peut devenir toxique à fortes concentrations. La teneur en ce type de mercure augmente en passant du plancton (petites plantes et animaux vivant en suspension dans l'eau), aux insectes aquatiques et aux poissons. Aussi, les poissons qui mangent d'autres poissons, comme le brochet, contiennent plus de mercure que ceux qui mangent des insectes, comme l'omble de fontaine. Le mercure s'accumule pendant toute la vie des poissons de sorte que plus les poissons sont vieux et gros, plus ils contiennent du mercure.

### Le mercure et les réservoirs

La partie verte de la végétation et des forêts inondées par la création des réservoirs constitue de la nourriture pour les bactéries qui transforment le mercure inorganique en méthylmercure. Il y a donc plus de mercure assimilé par les poissons. L'augmentation est cependant temporaire car la partie verte de la végétation est rapidement décomposée, de sorte qu'après 5 ou 6 ans, il n'y a pas plus de méthylmercure produit en réservoirs qu'en lacs naturels.



**Poisson**  
Écailler, vider et laver le poisson. Après l'avoir bien épongé, l'assaisonner de sel, de poivre, d'un peu de jus de citron et de quelques gouttes d'huile.

Remplir l'intérieur du poisson avec la farce. Coudre l'ouverture. Déposer le poisson dans un plat à four huilé. Ajouter 500 mL de liquide. Couvrir le plat et faire cuire dans un four à 95 °C (200°F), pendant 40 minutes.

Donne 6 portions.

### La magie du temps

Le suivi du mercure dans les poissons des réservoirs du complexe La Grande a montré que les teneurs dans les poissons qui mangent des insectes, comme le grand corégone, reviennent à des niveaux équivalents à ceux des lacs naturels après 10 à 20 ans. Chez les poissons qui se nourrissent d'autres poissons, comme le doré, ce retour est plus long et s'effectuerait après 20 à 30 ans.

### Mercury à la baisse!

Dans tous les réservoirs du complexe La Grande, à l'exception du réservoir Laforge 1 qui est plus récent, les teneurs en mercure des poissons qui mangent des insectes sont redevenues équivalentes à celles mesurées en lacs naturels. Dans le cas des poissons qui mangent d'autres poissons, les teneurs en mercure sont à la baisse depuis déjà plusieurs années, partout sauf au réservoir Laforge 1.

### Du poisson au menu

Ce guide de consommation est surtout basé sur les teneurs en mercure mesurées en 1999 et en 2000. Puisque les teneurs continuent de baisser dans les espèces qui mangent du poisson, le nombre de repas par mois de ces espèces pourra être augmenté graduellement. Une mise à jour de ce guide est prévue pour l'an 2005.

## CHAUDRÉE FIESTA

### Ingrédients

500 g	(1 lb)	de filets de poisson blanc
125 mL	(1/2 tasse)	d'oignon haché
125 mL	(1/2 tasse)	de poivron vert haché
1		gousse d'ail écrasée
25 mL	(2 c. à table)	d'huile d'olive ou végétale
540 mL	(19 oz)	boîte de tomates
213 mL	(7,5 oz)	boîte de sauce tomate
250 mL	(1 tasse)	de pomme de terre en dés
1		petite feuille de laurier
1 mL	(1/4 c. à thé)	d'origan
		sel et poivre

### Préparation

Couper le poisson en morceaux de 2 cm (1 po). Attendrir l'oignon, le poivron vert et l'ail dans l'huile. Ajouter le reste des ingrédients, excepté le poisson. Mijoter lentement 15 minutes. Ajouter le poisson et mijoter 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit opaque et s'effeuille facilement.

Donne 4 portions.

Titré de *Cuisine santé* : Quand est-ce qu'on mange ? 4, Les Cercles de fermières du Québec, 1997.



## DORÉ EN PAPILOTTE

### Ingrédients

450 g	(1 lb)	de filet de doré
125 mL	(1/2 tasse)	de bouillon de légumes
125 mL	(1/2 tasse)	de carottes en julienne
1/2		oignon tranché
1		tomate en dés
5 mL	(1 c. à thé)	d'estragon haché
		sel et poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Placer le filet de doré au centre d'une grande feuille de papier d'aluminium; replier les bords de façon à former une papillote. Verser le bouillon sur le poisson. Couvrir des carottes, de l'oignon et de la tomate; parsemer d'estragon; saler et poivrer. Refermer la papillote.

Cuire au four 15 minutes. Retirer du four. Entrouvrir la papillote et laisser reposer 4 minutes. Servir accompagné de légumes bouillis, si désiré.

Donne 4 portions.

Titré de *Cuisine santé* : Quand est-ce qu'on mange ? 4, Les Cercles de fermières du Québec, 1997.

## DORÉ FARCI

### Ingrédients

1,4 kg	(3 lb)	de doré
250 mL	(1 tasse)	de mie de pain
125 mL	(1/2 tasse)	de riz cuit
30 mL	(2 c. à table)	d'huile
125 mL	(1/2 tasse)	de champignons hachés
15 mL	(1 c. à table)	d'oignon haché
15 mL	(1 c. à table)	de persil haché
2 mL	(1/2 c. à thé)	de poudre de curry
1		oeuf battu
		sel et poivre

### Préparation

**Farce**  
Faire tremper la mie de pain dans le lait chaud pendant 30 minutes. Dans une poêle, faire cuire l'oignon dans l'huile. Ajouter les champignons, laisser cuire 5 minutes. Ajouter la mie de pain bien égouttée, le riz cuit, le persil et les assaisonnements.

Retirer la poêle du feu et lier avec un oeuf légèrement battu.

**Poisson**  
Écailler, vider et laver le poisson. Après l'avoir bien épongé, l'assaisonner de sel, de poivre, d'un peu de jus de citron et de quelques gouttes d'huile.

Remplir l'intérieur du poisson avec la farce. Coudre l'ouverture. Déposer le poisson dans un plat à four huilé. Ajouter 500 mL de liquide. Couvrir le plat et faire cuire dans un four à 95 °C (200°F), pendant 40 minutes.

Donne 6 portions.



## TRUITE (OMBLE DE FONTAINE) À L'ANETH

### Ingrédients

4		filets de truite 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
		sel et poivre
60 mL	(4 c. à table)	de feuilles d'aneth
60 mL	(4 c. à table)	de jus de citron
4		tranches de citron

### Préparation

Préparer une marmite à vapeur. Saupoudrer les filets de truite de poudre d'oignon et de poudre d'ail; saler et poivrer. Couvrir les filets de feuilles d'aneth. Déposer les filets dans le panier de la marmite à vapeur. Cuire 3 minutes.

Servir les filets, arrosés de jus de citron et accompagnés de tranches de citron.

Donne 4 portions.

Titré de *Cuisine santé* : Quand est-ce qu'on mange ? 4, Les Cercles de fermières du Québec, 1997.

## TRUITE (OMBLE DE FONTAINE) À L'ORIENTALE EN PAPILOTTE

### Ingrédients

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 de gingembre moulu
2 mL	(1/2 c. à thé)	de sucre
15 mL	(1 c. à table)	filets de truite de 125 g (4 oz) environ
4		chacun de graines de sésame
20 mL	(4 c. à thé)	

### 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-parchemin ou de papier d'aluminium de 35 cm x 30 m (14 pouces x 12 pouces). 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) des 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.

Donne 4 portions.

Titré de la revue *Coup de pouce*.

## PAPILLOTTE DE POISSON ET SEMOULE

### Ingrédients

500 g	(1 lb)	filet de poisson (omble, truite, ouananiche, etc.)
125 mL	(1/2 tasse)	de couscous
125 mL	(1/2 tasse)	de carotte râpée
2 mL	(1/2 c. à thé)	de zeste de citron
1 mL	(1/4 c. à thé)	de cari
125 mL	(1/2 tasse)	de bouillon de poulet
0,5 mL	(1/8 c. à thé)	de poivre blanc
1		citron tranché en fines rondelles
125 mL	(1/2 tasse)	de courgette râpée
75 mL	(1/4 tasse)	d'oignon finement haché ou courgette
2 mL	(1/2 c. à thé)	de sel divisée
1 mL	(1/4 c. à thé)	d'origan
		feuille de laurier

### Préparation

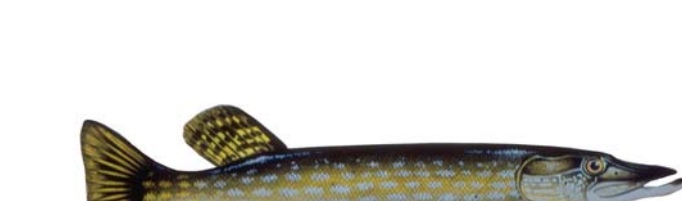
Chauffer le four à 190 °C (375 °F). Préparer la feuille de papier aluminium ou parchemin pour faire une grosse papillote.

Dans un bol moyen, combiner couscous, courgette, carotte, oignon et zeste de citron, 1 mL de sel, l'origan et le cari et le bouillon de poulet. Mélanger le tout.

Verser le mélange couscous sur le papier d'aluminium et y placer le filet de poisson. Saler, poivrer, une feuille de laurier, quelques rondelles de citron. Refermer tout en scellant la papillote. Déposer sur une tôle à biscuits. Mettre au four pour 20 à 25 minutes ou sur le barbecue, cuire un peu plus si le filet est très épais. Servir.

Donne 4 portions.

Titré de la revue *Coup de pouce*.



## BROCHET EN FILO

### Ingrédients

5 mL	(1 c. à thé)	d'huile olive
350 g	(3/4 lb)	de brochet en dés
125 mL	(1/2 tasse)	de poireau haché
80 mL	(1/3 tasse)	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

### Préparation

Dans une poêle à revêtement antiadhésif, à feu moyen, chauffer 2 mL d'huile. Faire revenir le poisson 2 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter le poireau; mélanger. Poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter 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 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 (7 po) de diamètre. Tapiser 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, si désiré.

Donne 4 portions.

Titré de *Cuisine santé* : Quand est-ce qu'on mange ? 4, Les Cercles de fermières du Québec, 1997.



## FILETS DE POISSON À LA MÉDITERRANÉENNE

### Ingrédients

1		boîte de tomates non égouttées hachées grossièrement (540 mL - 19 oz)
1		boîte de pois chiches, égouttés et rincés (540 mL - 19 oz)
15 mL	(1 c. à table)	d'huile d'olive
1		petit poivron vert, épépiné et haché finement

1		gousse d'ail hachée finement
2 mL	(1/2 c. à thé)	de cannelle
2 mL	(1/2 c. à thé)	de paprika
2 mL	(1/2 c. à thé)	de curcuma
1 mL	(1/4 c. à thé)	de cumin
1 mL	(1/4 c. à thé)	de sel
1 mL	(1/4 c. à thé)	de poivre
1		pincée de flocons de piment fort
2		lanières de zeste d'orange de 5 cm (2 po) de longueur
		chacune
500 g	(1 lb)	de filets de poisson frais ou surgelés, décongelés

### Préparation

Dans un plat allant au four de 28 cm x 18 cm (11 po x 7 po), mélanger les tomates et les pois chiches. Réserver. Dans un petit poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poivron vert et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le poivron ait ramolli. Ajouter la cannelle, le paprika, le curcuma, le cumin, le sel, le poivre et les flocons de piment fort et mélanger. Cuire pendant 1 minute en brassant. Ajouter la préparation au poivron vert et le zeste d'orange au mélange de tomates réservé et mélanger.

Éponger les filets de poisson à l'aide d'essuie-tout. Mettre les filets de poisson côte à côte sur la préparation aux tomates en repliant l'extrémité des filets en dessous. Arroser du reste de l'huile. Saler et poivrer.

Cuire au four préchauffé à 220 °C (425 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation aux tomates soit bouillonnante et que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servir aussitôt.

Donne 4 portions.

Titré de la revue *Coup de pouce*.



## LOTTE ENROBÉE

### Ingrédients

60 mL	(1/4 tasse)	de yogourt nature, léger
1		tomate broyée
		sel poivre
8		petites feuilles de laitue chinoise
8		médallions de lotte
		de 60 g (2 oz) chacun
60 mL	(1/4 tasse)	de jus de citron

### Préparation

Préparer une marmite à vapeur. Dans un bol, mélanger le yogourt et la tomate; saler et poivrer.

Étendre les feuilles de laitue chinoise sur un plan de travail. Déposer un médaillon de lotte au centre de chaque feuille; étendre environ 15 mL de préparation de yogourt sur chaque médaillon. Replier les feuilles de laitue de façon à envelopper complètement les médaillons de lotte. Déposer dans le panier de la marmite à vapeur. Cuire 5 minutes. Retirer de la marmite et arroser de jus de citron. Servir.

Donne 4 portions.

Titré de *Cuisine santé* : Quand est-ce qu'on mange ? 4, Les Cercles de fermières du Québec, 1997.



## OUANANICHE POCHÉE AU COURT-BOUILLON

### Ingrédients

1		feuille de laurier
6		brins de persil frais si possible
		brins d'aneth frais si possible
6		brins de thym frais si possible
		de ciboulette
		carottes
30 mL	(2 c. à table)	blancs de poireau tranchés
2		de vin blanc sec
2		d'eau
250 mL	(1 tasse)	ouananiche de 1,8 kg (4 lb)
250 mL	(1 tasse)	sel et poivre
1		citron (jus seulement)
1		citron (en rondelles)
		brins d'aneth

### Préparation

Mettre les fines herbes, les légumes, le vin et l'eau dans une casserole. Assaisonner et faire cuire 15 minutes à feu doux.

Verser le contenu dans un plat à four et y déposer le poisson. Arroser de jus de citron. Mettre au four et cuire à 190 °C (375 °F) de 20 à 25 minutes. Servir le saumon avec les rondelles de citron et des pommes de terre vapeur. Garnir de brins d'aneth.

Donne 6 à 8 portions..

## ESCALOPES DE SAUMON (OUANANICHE) AU PAMPLEMOUSSE

### Ingrédients

4		escalopes de saumon de 140 g (5 oz) chacune
		concombre, tranché finement
1		de yogourt nature, léger
125 mL	(1/2 tasse)	gousse d'ail, hachée
1		de sauce Worcestershire
0,5 mL	(1/8 c. à thé)	de jus de pamplemousse
60 mL	(1/4 tasse)	pamplemousse, en suprêmes
1		sel et poivre

### Préparation

Préparer une marmite à vapeur.

Saler et poivrer les escalopes de saumon. Couper les tranches de concombre en deux. Recouvrir les escalopes de demi-tranches de concombre, en les faisant se chevaucher pour obtenir un motif d'écailles de poisson. Dans le panier de la marmite à vapeur, déposer les escalopes. Cuire 4 minutes.

Retirer les escalopes de la marmite à vapeur. Arroser du jus de pamplemousse. Servir les escalopes accompagnées de suprêmes de pamplemousse.

Donne 4 portions.

Titré de *Cuisine santé* : Quand est-ce qu'on mange ? 4, Les Cercles de fermières du Québec, 1997.



## FILETS DE POISSON À LA CAJUN, SAUCE RÉMOULADE

### Ingrédients

155 mL	(1/2 tasse + 2 c. à table)	de mayonnaise légère
60 mL	(1/4 tasse)	de <i>relish</i> sucrée
30 mL	(2 c. à table)	d'estragon frais, haché ou d'estragon séché
10 mL	(2 c. à thé)	de persil frais haché
15 mL	(1 c. à table)	de câpres hachées
15 mL	(1 c. à table)	

15 mL	(1 c. à table)	de moutarde de Dijon
15 mL	(1 c. à table)	de jus de citron fraîchement pressé
2,5 mL	(1/8 c. thé + 1/2 c. à thé)	de piment de Cayenne

180 mL		de flocons de maïs (de type Corn Flakes) émiettés
		d'assaisonnement au chili
15 mL	(1 c. à table)	de cumin moulu
5 mL	(1 c. à thé)	de poudre d'oignon
2 mL	(1/2 c. à thé)	filets de poisson de 250 g (8 oz) chacun
4		brins de persil frais
		quartiers de citron

### Préparation

Dans un bol, mélanger 125 mL (1/2 tasse) de la mayonnaise, la *relish*, l'estragon, le persil, les câpres, la moutarde de Dijon, le jus de citron et 0,5 mL (1/8 c. à thé) du piment de Cayenne. Couvrir la sauce rémoulade et réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.

Sur une grande feuille de papier ciré, mélanger les flocons de maïs, l'assaisonnement au chili, le cumin, la poudre d'oignon et le reste du piment de Cayenne. Badigeonner chaque côté des filets de poisson du reste de la mayonnaise. Déposer les filets de poisson dans la préparation de flocons de maïs et les retourner pour bien les enrober. Vaporiser chaque côté des filets de poisson enrobés d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam).

Mettre les filets de poisson sur une grande plaque de cuisson huilée. Cuire sous le gril préchauffé du four, à environ 13 cm (5 po) de la source de chaleur, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette et que l'enrobage soit doré. Servir aussitôt accompagné de la sauce rémoulade. Garnir de brins de persil et de quartiers de citron.

Donne 4 portions.

Titré de la revue *Coup de pouce*.

## POISSON AUX TOMATES ET AUX OLIVES NOIRES

### Ingrédients

		boîte de tomates étuvées, bien égouttées 540 mL (19 oz)
60 mL	(1/4 tasse)	vin blanc sec
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
4		filets de poisson blanc de 250 g (8 oz) environ chacun
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