

GUIDE DE CONSOMMATION	
NOMBRE MAXIMAL DE REPAS PAR MOIS	TEINER EN MERCURE (mg de Hg/kg de chair)
Consommation sans restriction	0,00 à 0,29
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 cuision.	
ESPÈCE	LONGUEUR DE CONSOMMATION (mm)
Meunier rouge	400
Meunier noir	500
Grand corégone	500*
Cisco de lac	300
Omble de fontaine	300
Esturgeon de lac	900
Grand brochet	700
Doré jaune	500*
Doré noir	350
Touladi	600
Laquache aux yeux d'or	350
Laquache argentée	350
Chabosseau 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 Hydro-Québec à 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 l'autre, il est recommandé de faire plusieurs types de repas pour un lac qui peut être appliquée 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 Hydro-Québec;
- le Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce du gouvernement du Québec (<http://www.sante.gouv.qc.ca/assainissement/guide/index.htm>).

• Puisque les teneurs en mercure augmentent avec la longueur du poisson, le nombre de repas par mois devrait être réduit si les captures effectuées sont plus grandes que celles indiquées. Cependant, si les captures sont d'une taille nettement inférieure à celle de consommation considérée sur cette carte.

• En autant que le nombre de repas recommandé par mois ne soit pas dépassé, il est recommandé de faire pris sur une période, par exemple lors d'un seul séjour de pêche.

• L'espèce non piscivore la plus recherchée par les pêcheurs sportifs est l'omble de fontaine. En l'absence d'indication pour un plan d'eau, le nombre de repas recommandé par mois correspond généralement à celle du grand corégone.

LE POISSON EST BON POUR LA SANTÉ

Le poisson est excellent pour la santé. Il contribue à une consommation régulière de gras dans les plans d'eau de matières草食性动物. Cette diminution est attribuée à la présence de gras de haute qualité, appelés oméga-3. Ces gras, qui se retrouvent peu dans les autres viandes animales, sont bons pour la santé, notamment pour la croissance et le développement de l'enfant, ainsi que sur la prévention de certains cancers et de certaines maladies inflammatoires.

Le poisson est donc fortement recommandé d'inclure régulièrement du poisson dans votre régime alimentaire.

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 des structures (muscles, hormones, gènes). Elles contribuent aussi à la régulation de certains mécanismes physiologiques.

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 musculaire.

Sel: Selon les scientifiques, le sel contribue au fonctionnement d'un enzyme antioxydant, le glutathion-peroxydase.

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 protéines essentielles pour notre corps. Les acides gras oméga-3, sont des constituants des lipides qui protègent contre les maladies cardiaques, l'inflammation et les troubles du système nerveux.

LES ACIDES GRAS DANS LES POISSONS DE LA RÉGION DU COMPLEXE LA GRANDE

Espece	Acides gras (EPA + DHA) moyenne (mg/repas)
Grand corégone	430
Cisco de lac	400
Ménomin rond	290
Grand brochet	530
Doré jaune	1150
Omble de fontaine	700
Touladi	900
Ouananche	900
Lotte	240

PRÉCAUTION POUR LES FEMMES ENCEINTES

- Les femmes enceintes ou planifiant une grossesse, ainsi que celles qui allaitent, devraient être prudentes. Toutefois, pour ne pas limiter des avantages de la consommation de poisson pour la santé, il est recommandé à ces femmes de consommer des 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.

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 QUÉBECOIS

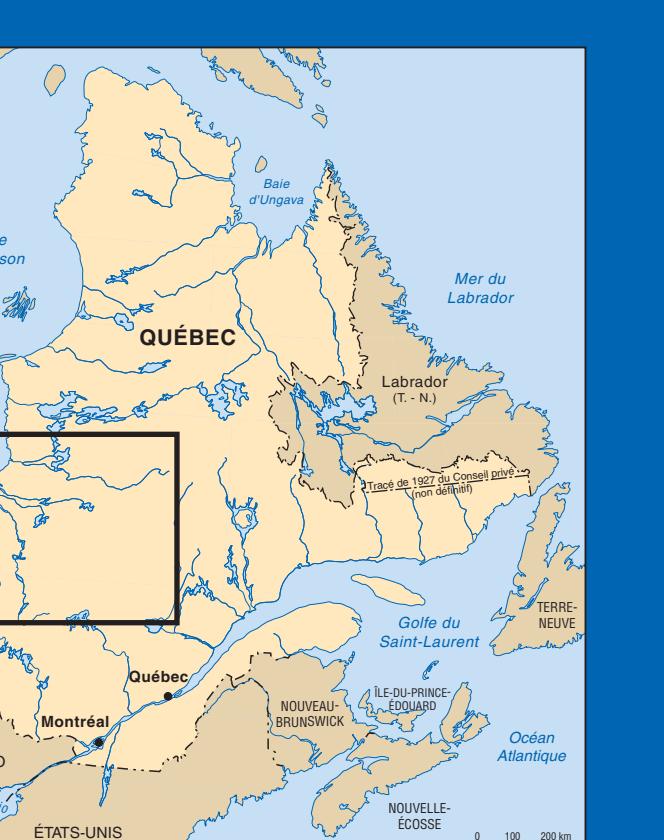
- Limite du territoire de la Baie-James
- Terres de catégorie I — Cris
- Terres de catégorie II — Cris

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, le meunier noir, la lotte, la laquache et la laquache aux yeux d'or.

Pour obtenir une copie supplémentaire de cette carte, veuillez vous adresser à :
Hydro-Québec
Bureau d'accès
120, boulevard de l'ouest, rez-de-chaussée
Montréal (Québec)
H2Z 1A1

Sources Hydro-Québec
Système de coordonnées géographique : Longitude/Latitude
Cartographie numérique réalisée par Groupe conseil Génivar inc.

POISSON AU MENU? RECETTES AU VERSO



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

Le mercure dans les poissons

Sources de mercure

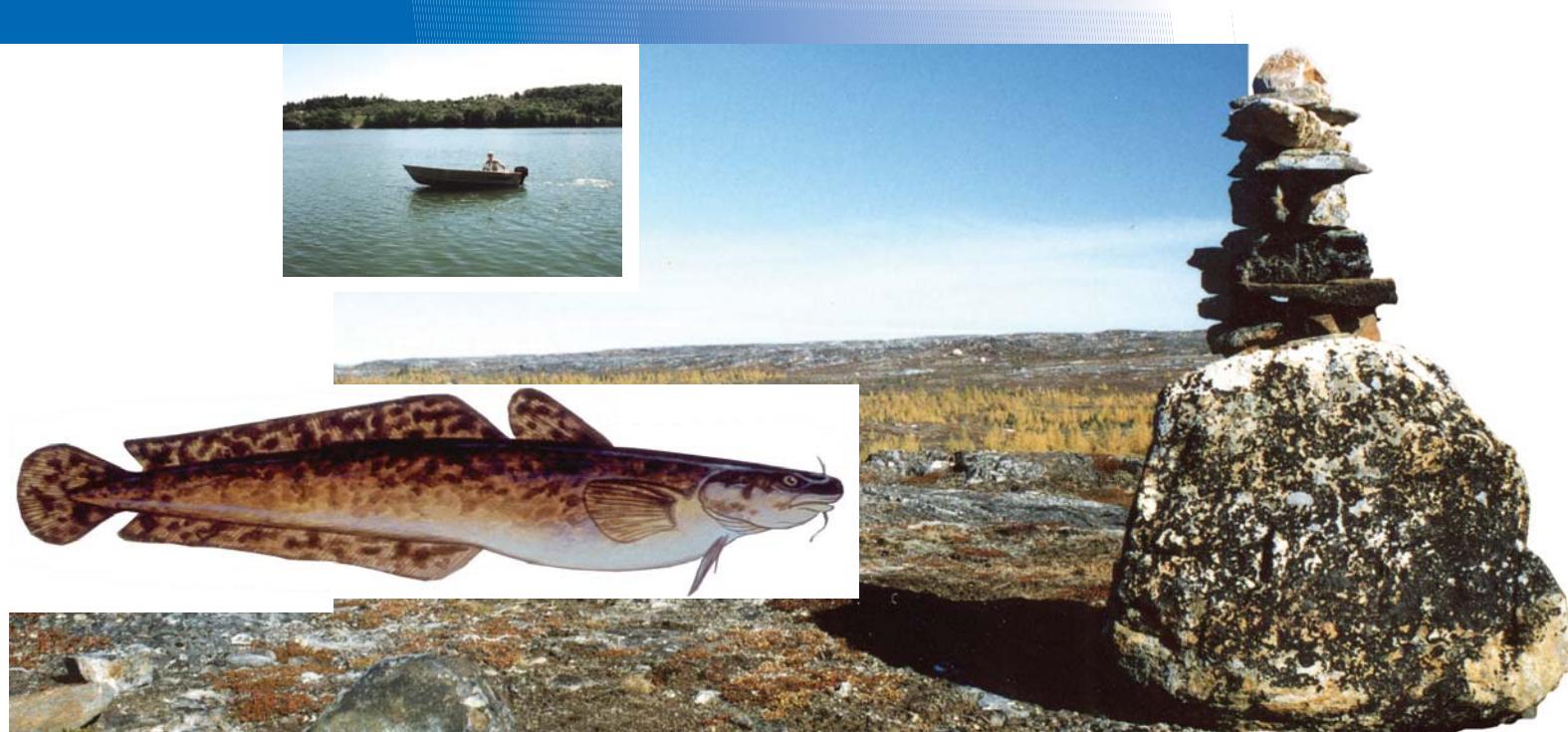
Le mercure peut être d'origine naturelle, comme lorsqu'il est produit par les volcans et les feux de forêt, ou provenir d'activités humaines comme la combustion du charbon et l'incinération de déchets. Il parvient au complexe La Grande par transport atmosphérique depuis de longues distances. Il est alors 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 poissonniers 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.



CHAUDRÉE FIESTA

Ingrediénts

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)	boîte 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.

Tiré de *Fruits de mer et poisson en toute saison, Péches et Océans Canada*.



TRUITE (OMBLE DE FONTAINE) À L'ANETH

Ingrediénts

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
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.

Tiré 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 PAPILLOTE

Ingrediénts

4	oignons verts coupés en fines tranches sur le biais
1	gross 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
4	filets de truite de 125 g (4 oz) environ chacun
	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-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 cuison.

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.

Tiré de la revue *Coup de pouce*.



FILETS DE POISSON À LA MÉDITERRANÉENNE

Ingrediénts

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

Préparation

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..

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.

Ajouter l'eau, saler et poivrer. Porter à ébullition puis faire mijoter sous couvert pendant 40 minutes. Ensuite, fouetter vigoureusement la soupe pour écraser un peu les dés de pomme de terre. L'amidon ainsi relâché épaisse la soupe. Attention de ne pas réduire en purée. Porter à ébullition pendant 5 minutes en couvrant la casserole. Retirer finalement du feu. Ajouter une tasse de lait.

Donne 4 à 6 portions.

Tiré de la revue *Coup de pouce*.



LOTTE ENROBÉE

Ingrediénts

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

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.

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



SOUPE DE TOULADI

Ingrediénts

500 mL (2 tasses)	de chair de touladi en cubes
1	oignon moyen
2	grosses pommes de terre en cubes
250 mL (1 tasse)	de lait
1,5 L (6 tasses)	d'eau
30 mL (2 c. à table)	d'huile d'olive
1	sel et poivre

Préparation

Détailler la chair en petits cubes, débarrassée de sa peau et des arêtes, pour en obtenir 2 tasses. Hacher finement un oignon moyen. Couper en petits cubes deux grosses pommes de terre.

Dans une casserole, faire suer les oignons dans l'huile puis rajouter le poisson. Cuire sans faire colorer les chairs. Ajouter les dés de pomme de terre et remuer quelques minutes.

Ajouter l'eau, saler et poivrer. Porter à ébullition puis faire mijoter sous couvert pendant 40 minutes. Ensuite, fouetter vigoureusement la soupe pour écraser un peu les dés de pomme de terre. L'amidon ainsi relâché épaisse la soupe. Attention de ne pas réduire en purée. Porter à ébullition pendant 5 minutes en couvrant la casserole. Retirer finalement du feu. Ajouter une tasse de lait.

Donne 4 à 6 portions.

FILETS DE POISSON GRILLÉS À LA MOUTARDE, RELISH AUX TOMATES

Ingrediénts

4	escalopes de saumon de 140 g (5 oz) chacune
1	concombre, tranché finement
2	lanières de zeste d'orange de 5 cm (2 po) de longueur
500 g (1 lb)	chacune
1	de filets de poisson frais ou surgelés, décongelés

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'écaillles de poisson.

Dans le panier de la marmite à vapeur, déposer les escalopes. Cuire 4 minutes.

Entre-temps, au robot culinaire, réduire en purée le reste des tranches de concombre, le yogourt, l'ail et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer. Réservé.

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

Donne 4 portions.

Tiré de <