



ALLEZ À LA PÊCHE AU POISSON...À L'ÉPICERIE ! ET TRUCS POUR UNE CUISSON PARFAITE

Choisir le poisson à l'épicerie, c'est facile ! Optez pour le poisson en filet frais ou surgelé, sans panure. Pourquoi ? Parce que le poisson en filet est fait à 100 % de chair. Le poisson en bâtonnets, est composé d'environ 60 % de poisson et de 40 % de panure...en plus d'être 10 fois plus riche en matières grasses. Achetez des poissons en boîte conservés dans l'eau et non assaisonnés : ils sont économiques, contiennent moins de sodium, de matières grasses et de calories, en comparaison avec les autres produits assaisonnés et conservés dans l'huile.

Quels sont les risques de contamination au mercure ?

Les poissons peuvent contenir du mercure en quantité variable. Pour réduire au minimum les risques liés au mercure tout en bénéficiant des vertus du poisson, choisissez avec précaution les poissons que vous servirez à vos enfants en évitant l'achigan, le brochet, le doré, l'espadon, la lotte, le marlin, le maskinongé, le requis, le thon blanc ou rouge et le touladi (truite grise).

Pour une cuisson parfaite !

Au four

Toutes les espèces et les coupes de poissons (darne, filet ou poisson entier) se prêtent à la cuisson au four.

- Préchauffer le four à 400 F (200 C).
- Bien éponger le poisson pour absorber le surplus d'humidité.
- Saler et poivrer le poisson, puis ajoutez des épices et des fines herbes.
- Dans un plat légèrement huilé, déposer le poisson et cuire selon le mode suivant : 10 minutes de cuisson par 2.5 centimètres (1 pouce) d'épaisseur pour un poisson frais et 20 minutes s'il est congelé.

Poêle

Cette méthode consiste à enfariner légèrement la darne ou le filet pour faire cuire à la poêle dans un peu d'huile.

- Bien éponger le poisson pour absorber le surplus d'humidité.
- Enfariner et assaisonner les filets, au goût.
- Chauffer un poêlon avec un peu d'huile à feu moyen.
- Déposer le poisson dans la poêle et cuire de chaque côté de 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

SOURCES :

Marie-Pier Chartier, Dt.p., Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup
Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup