



POURQUOI MANGER



du poisson en conserved?

Le poisson en conserve est
une délicieuse façon d'ajouter
de la protéine pour un
moindre coût.



Pourquoi manger du poisson en conserve?

1 Il est peu coûteux

Une portion de poisson en conserve peut coûter à peine un dollar, ce qui en fait une option saine et abordable.

2 Il contient de bons gras

Le poisson en conserve est une bonne source d'oméga-3. Ceux-ci aident à réduire l'inflammation et le risque de maladies cardiaques. Les oméga-3 jouent aussi un rôle essentiel durant la grossesse, car ils aident au bon développement du cerveau et des yeux du bébé.

3 Il est une excellente source de protéine

Une portion de poisson en conserve (55 g) contient 12 grammes de protéine. La protéine nous aide à nous sentir rassasiés et satisfaits après un repas.





Pourquoi manger du poisson en conserve?

4 Il est polyvalent

Le thon, le saumon, les sardines et le maquereau en conserve peuvent être utilisés dans plusieurs recettes. Essayez de les ajouter à des salades, soupes, caris, quesadillas, omelettes, plats de pâtes ou croquettes de poisson!

5 Il se conserve longtemps s'il n'est pas ouvert

Le poisson en conserve se garde jusqu'à 5 ans!

6 Il est riche en vitamines et en minéraux

Le poisson en conserve est une bonne source de vitamine B12 et de fer, qui participent à la bonne santé de vos cellules sanguines. Cet aliment constitue aussi une bonne source de vitamine D et de calcium, qui contribuent à maintenir la solidité des os.



Qu'en est-il du mercure?

Tous les types de poisson contiennent naturellement de petites quantités de mercure.

Quand on parle de poisson en conserve, ceux qui posent problème sont le germon entier et le thon blanc en morceaux. Ces types de thon ont une plus haute teneur en mercure, donc les quantités à respecter devraient être les suivantes :

- **150 g par semaine** pour la plupart des personnes
- **150 g par mois** pour les personnes enceintes ou qui allaitent
- **125 g par mois** pour les enfants âgés entre 5 et 11 ans
- **75 g par mois** pour les enfants âgés entre 1 et 4 ans

Tentez de choisir des conserves sur lesquelles on peut lire « thon pâle ». Celles-ci contiennent habituellement du Listao, du thon à nageoires jaunes et du tonggol, qui sont des espèces avec une plus faible teneur en mercure.

Pour en savoir plus sur la teneur en mercure des poissons, veuillez consulter ces ressources :

- [*Directives de consommation générale de poisson*](#) du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest
- [*Carte interactive pour connaître les avis sur la consommation des poissons aux TNO*](#)
- Page du gouvernement du Canada au sujet [*du mercure présent dans le poisson*](#)

Acheter du poisson en conserve

- Choisissez du poisson en conserve dans l'eau sans sodium ajouté.
- Pour avoir la meilleure teneur en calcium, choisissez du poisson en conserve qui comprend les os et la peau.



Galettes de saumon

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Vous aurez besoin d'un ouvre-boîte, d'un grand bol à mélanger, de tasses et de cuillères à mesurer, d'une planche à découper, de couteaux, d'une grande cuillère à mélanger, d'une râpe, d'une plaque de cuisson et d'une spatule.

Donne 6 portions

Ingrédients

1 tasse de panko ou de chapelure

1 petit oignon, râpé

1 gousse d'ail, hachée finement

2 conserves (à peu près 400 g) de saumon rose dans l'eau, égoutté

2 oignons verts, tranchés finement

1 c. à thé d'aneth séché

2 œufs

½ tasse de parmesan, râpé

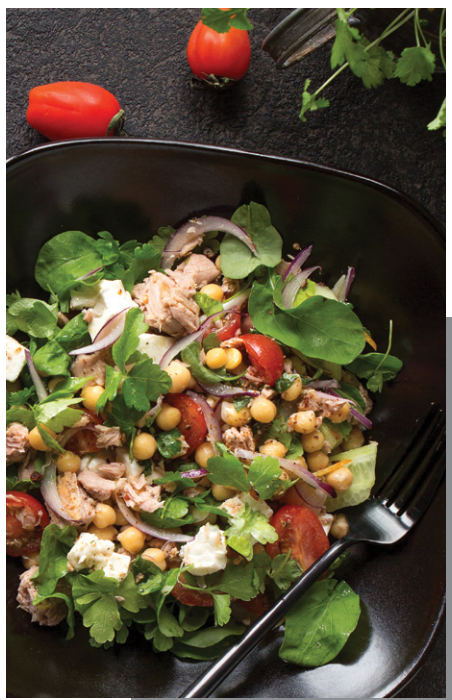
¼ de c. à thé de sel

¼ de c. à thé de poivre

Crème sure ou yogourt grec nature en guise de trempette

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Mélanger la chapelure et l'oignon râpé dans un bol.
- 3 Ajouter la gousse d'ail, les oignons verts, l'aneth séché, les œufs, le parmesan, le sel et le poivre au mélange de chapelure. Bien mélanger.
- 4 Ajouter le saumon au mélange. Mélanger doucement, en prenant soin de ne pas trop mélanger, laissant ainsi des flocons de saumon.
- 5 En prenant ¼ de tasse de ce mélange à la fois, former des galettes rondes d'à peu près 1,5 cm d'épaisseur. Mettre de côté.
- 6 Enduire la plaque de cuisson d'huile de cuisson ou la vaporiser d'enduit à cuisson antiadhésif.
- 7 Placer les galettes de saumon sur la plaque de cuisson. Ne pas les presser.
- 8 Cuire pendant 15 minutes, puis retourner. Cuire 5 minutes de plus.
- 9 Servir avec de la crème sure ou du yogourt grec nature en guise de trempette.



Salade de thon méditerranéenne

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Vous aurez besoin d'un fouet, d'un ouvre-boîte, de moyens et de grands bols à mélanger, de tasses et de cuillères à mesurer, d'une passoire, d'une râpe, de couteaux, d'une planche à découper, d'une poêle moyenne et de cuillères à mélanger.

Donne 6 portions

Ingrédients

2 c. à thé de moutarde jaune

Le jus et le zeste d'un citron

¼ de tasse d'huile d'olive

1 c. à thé d'aneth séché

¼ de c. à thé de sel

¼ de c. à thé de poivre

2 conserves (environ 400 g) de thon pâle dans l'eau, égoutté

1 conserve de 400 g (14 oz) de pois chiches, égouttés et rincés

1 concombre anglais haché OU
2 poivrons hachés

1 chopine de tomates cerises OU
2 carottes râpées

1 tête de laitue romaine hachée

Préparation

- 1** Faire la vinaigrette. Fouetter la moutarde, le zeste de citron et le jus de citron dans un petit bol. Ajouter graduellement l'huile d'olive en fouettant continuellement. Ajouter l'aneth, le sel et le poivre.
- 2** Mélanger le thon, les pois chiches, les concombres et les tomates avec ¼ de tasse de vinaigrette dans un bol moyen.
- 3** Mélanger la laitue romaine avec le reste de la vinaigrette et la répartir dans des bols. Recouvrir de la salade de thon.



Pâtes à la sardine

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Vous aurez besoin d'une grande casserole, d'une passoire, d'une grande poêle, de couteaux et d'une planche à découper.

Donne 8 portions

Ingrédients

8 onces de pâtes sèches

2 c. à table d'huile

1 oignon moyen, haché

1 tasse de n'importe quel légume (poivron rouge, fèves vertes surgelées, etc.)

3 gousses d'ail, écrasées

1 citron moyen, pressé

1 conserve de sardines de 3,75 onces, dans la sauce tomate

2 c. à table de pâte de tomate

¼ de tasse de parmesan

1 pincée de flocons de piments rouge, ou au goût

Préparation

- 1 Faire bouillir de l'eau pour les pâtes. Une fois l'eau bouillante, ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
- 2 Égoutter les pâtes dans la passoire.
- 3 Pendant que les pâtes cuisent, ajouter l'huile et l'oignon dans une grande poêle. Faire revenir à feu moyen pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et aromatique, mais pas coloré.
- 4 Ajouter l'ail pressé et les légumes. Faire sauter le tout pendant 3 minutes supplémentaires.
- 5 Ajouter les sardines avec leur sauce tomate et la pâte de tomates, mélanger et cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes, environ 3 minutes. Réduire à feu doux et laisser mijoter.
- 6 Égoutter les pâtes, les ajouter à la sauce et mélanger. Couvrir la casserole, éteindre le feu et laisser reposer pendant 3 minutes. Ajouter le jus de citron et répartir les pâtes dans huit assiettes de service. Garnir de parmesan et de flocons de piment rouge.