

TOUT SUR

LES VIANDES

LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson
entreposage et conservation • valeur nutritive • **ET PLUS DE 120 RECETTES !**



ACADÉMIE
CULINAIRE



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

Québec Amérique



TOUT SUR

LES VIANDES

LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson
entreposage et conservation • valeur nutritive • **ET PLUS DE 120 RECETTES !**

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Vedette principale au titre :

L'encyclopédie des aliments

L'ouvrage complet comprendra 4 volumes.

Comprend un index.

Sommaire : t. 3. *Tout sur les viandes, les poissons et les fruits de mer.*

ISBN 978-2-7644-2862-7 (vol. 3)

ISBN 978-2-7644-2922-8 (vol. 3) (PDF)

1. Aliments-Encyclopédies. 2. Cuisine-Encyclopédies. I. Académie culinaire (Montréal, Québec). II. Université Laval. Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels. III. Titre : *Tout sur les viandes, les poissons et les fruits de mer.*

TX349. E53 2013 641,3003 C2012-942686-5

Dépôt légal 2015

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Les Éditions Québec Amérique inc. tiennent également à remercier l'organisme suivant pour son appui financier :

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.



Tout sur les viandes, les poissons et les fruits de mer, a été créé et conçu par :



Les Éditions Québec Amérique inc.

329, rue de la Commune Ouest, 3^e étage

Montréal (Québec) H2Y 2E1 Canada

Tél. : 514 499-3000, téléc. : 514 499-3010

quebec-amerique.com

ikonet.com/fr/alimentation/

© Les Éditions Québec Amérique inc., 2015.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés. Il est interdit de reproduire ou d'utiliser le contenu de cet ouvrage, sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit – reproduction électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement – sans la permission écrite des Éditions Québec Amérique inc.

Les Éditions Québec Amérique inc.

Président : Jacques Fortin

Directrice générale : Caroline Fortin

Directrice des éditions : Martine Podesto

Rédactrice en chef : Marie-Anne Legault

Rédacteurs : Jean-François Noulain et Johanne Depelteau

Assistants éditoriaux : Any Guindon, Ophélie Delaunay, Elise Schwartz, Éric St-Pierre et Sabrina Raymond

Directrice artistique : Nathalie Caron

Graphiste : Karine Lévesque

Illustratrice : Anouk Noël

Révisseuse linguistique : Sabine Cerboni

Coordonnatrice de production : Véronique Loranger

Responsable de l'impression : Mylaine Lemire

Responsable du prépresse : François Hénault

Partenaires

L'Académie Culinaire (conseils et recettes)



François Martel

Daniel Trottier

Michelle Diamond

Catherine Martel

ACADÉMIE
CULINAIRE

INAF, Université Laval

(valeur nutritive, tableaux nutritionnels)

Rédaction :

Hubert Cormier, Dt. P. (nutritionniste),

candidate au doctorat en nutrition

Marie-Josée Lacroix, Dt. P. (nutritionniste),

candidate à la maîtrise en nutrition

Isabelle Morin, Dt. P. (nutritionniste),

candidate à la maîtrise en nutrition



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

Rédaction/révision/coordination :

Louise Corneau, Dt. P., M. Sc. Nutritionniste

Professionnelle de recherche, INAF

Contributions

Les Éditions Québec Amérique tiennent à remercier les personnes et les organismes suivants pour leur contribution au présent ouvrage : Claude Mathieu, Daniel Buscemi et Patrick Gagnon du Centre de formation professionnelle Calixa-Lavallée (formation en boucherie de détail); Marie-Isabel Martineau de la Fédération des producteurs de bovins du Québec; Amélie Chabot de Canada Pork International (www.canadapork.com); Patrick et Jean-Luc de La Boucherie (Greenfield Park).

Références photographiques :

Photographies des recettes, fournies par l'Académie Culinaire

© Académie Culinaire.

Photographies en début de chapitres : Shutterstock/mashe (p. 19), Shutterstock/atilayunal (p. 71), iStockphoto/pfshots (p. 91), Photocase/mages (p. 117), Photocase/bernjuer (p. 149), Shutterstock/DUSAN ZIDAR (p. 193).

TOUT SUR

LES VIANDES

LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson
entreposage et conservation • valeur nutritive • **ET PLUS DE 120 RECETTES !**

Remerciements :

Ce tome est le troisième d'une série vouée à la refonte complète de *L'Encyclopédie visuelle des aliments*, publiée en 1996 et en 2006 chez Les Éditions Québec Amérique Inc.

Nous tenons à remercier les personnes et organismes qui ont contribué à la réalisation de la première édition :

François Fortin, Serge D'Amico, Solange Monette, Marie Breton Dt. P., Isabelle Emond Dt. P., Anne Tremblay, Jean-Yves Ahern, Marc Lalumière, Rielle Lévesque, Michel Rouleau, Pascal Bilodeau, Mamadou Togola, François Escalmel, Jocelyn Gardner, Lucie Mc Brearty, Pascal Goyette, Georges Audet, Chantal Boyer, Daniel Beaulieu, Nathalie Daneau, Josée Gagnon, Ariane Archambault, Laurent Saget, Liliane Michaud, Jean-Claude Corbeil, bibliothèque de l'Office de la langue française du Québec, Bibliothèque nationale du Québec, Blacker-Wood Library (Université McGill), bibliothèque de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Jardin botanique de Montréal, centre de documentation du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (Québec), Pêche et Océans Canada, Normand Fleury, Rosa Viau, Jocelyne Beauregard.

Le mot du chef François Martel

La protéine. Un terme qui semble sortir tout droit d'un livre de biologie, mais qui avait une tout autre signification quand j'ai commencé à travailler en cuisine. Nous commençons souvent nos rencontres de planification des menus en nous disant « quelle sera la protéine pour le repas ? » Cette question était au cœur de nos préoccupations dans la conception des menus.

Tout comme je l'ai évoqué dans les premiers tomes de cette série sur les légumes et les fruits, ma relation avec les produits de la ferme est pour moi fondamentale. J'ai été sensibilisé très jeune au rapport direct et organique entre la terre et la table. Je me rappelle une époque où les familles québécoises étaient beaucoup plus proches de la ferme. Sur celle de mes grands-parents, on y travaillait à faire le « ménage », deux fois par jour. Faire le ménage, c'était aller chercher les vaches dans le champ, les rentrer dans la grange, les traire, les nourrir, les brosser, parfois les laver, nettoyer le plancher de l'étable malmené par leur passage vigoureux, et s'assurer que le lait soit bien entreposé.

Et au-delà de la production laitière, nous entretenions une relation toute particulière avec les veaux, les cochons, les poules et notre fameux coq, sans oublier les moutons et les grosses dindes. Il m'était difficile de comprendre que notre copain, Albert le cochon, qui avait passé l'été à nous suivre partout comme un chien de compagnie, allait finir en jambon à Noël ! Mais, ainsi allait la vie à la ferme, dont dépendaient nos tablées garnies de dindes bien farcies, des rôtis de bœuf juteux et tendre de ma grand-mère, et des fameuses bouillies de palette de bœuf avec les légumes du jardin. L'équation entre terre et table était simple. Bien des années plus tard, une fois établi dans les cuisines de grands hôtels, j'ai toujours préservé cette image pittoresque, mais bien réelle, des bêtes dans la prairie, et chéri le respect du cycle de la vie.

J'espère qu'avec ce livre vous serez en mesure de mieux connaître et maîtriser ces protéines et de les intégrer judicieusement à votre alimentation, dans un respect du produit et de nos traditions.

Bonne lecture !

François Martel
Chef directeur
Académie Culinaire



**ACADÉMIE
CULINAIRE**

Le mot de l'INAF

L'INAF est un institut de recherche de l'Université Laval où l'on étudie comment les aliments contribuent au maintien de la santé et à la prévention des maladies chroniques, tels le diabète et les maladies cardiovasculaires. Sa mission inclut également le transfert des connaissances vers le grand public. Notre collaboration durable avec les Éditions Québec Amérique s'avère une occasion privilégiée de transmettre de l'information éclairée à la population. C'est donc avec un enthousiasme renouvelé que nos chercheurs, professionnels et nutritionnistes ont de nouveau prêté leur expertise au tome *Tout sur les viandes, les poissons et les fruits de mer* de L'Encyclopédie des aliments.

Notre intérêt était d'autant plus grand que nous sommes convaincus que plusieurs éléments de ce groupe alimentaire méritent de regagner leur juste place dans une alimentation saine et équilibrée. Car si certains font bonne figure comme le poisson, d'autres se sont retrouvés au banc des accusés, dont la viande rouge qui a mauvaise presse en général. Or, les connaissances dans le domaine de la nutrition évoluent rapidement et il faut constamment revoir les bienfaits pour la santé, autant que les risques, de consommer certains aliments. Par exemple, les données actuelles semblent indiquer que les gras saturés ne seraient pas aussi néfastes qu'on le pensait, alors qu'on envisage de limiter la consommation de certains types de poissons en raison de la présence de contaminants. Pas étonnant que le consommateur soit perplexe quand vient le temps de faire des choix alimentaires sains!

Nous avons veillé à fournir, dans cet ouvrage, les renseignements les plus pertinents et les plus à jour sur la valeur nutritive et les effets sur la santé des aliments présentés, en espérant qu'ils vous aideront à faire des choix judicieux.

Bonne lecture et bon appétit!

L'équipe de l'INAF



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

Sommaire

GUIDE D'UTILISATION	12
INTRODUCTION	14
POISSONS	19
introduction	20
poissons d'eau douce	28
poissons de mer plats	33
poissons de mer ronds et maigres	38
poissons de mer ronds et gras	45
saumon	49
truite et omble	52
anguille et lamproie	54
thon	55
requin et raie	58
œufs de poissons	60
recettes	62

CRUSTACÉS	71
introduction	72
crevette et gambas	73
crabe et araignée de mer	76
homard	79
langoustine	82
langouste et cigale de mer	83
écrevisse	84
recettes	86

MOLLUSQUES ET AUTRES ANIMAUX AQUATIQUES.....	91
introduction	92
calmar	93
pieuvre	94
seiche	96
moule	97
pétoncle et coquille Saint-Jacques	99
huître	101
palourde, coque et autres bivalves	104
gastéropodes marins	107
escargot	109
oursin, violet et concombre de mer	111
grenouille, alligator et tortue	112
recettes	113



VOLAILLES 117

introduction 118
poulet 121
dinde 126
canard et oie 129
gibier à plumes 132
autruche, émeu et nandou 136
œufs 138
recettes 143

VIANDES 149

introduction 150
veau 155
bœuf 161
porc 167
agneau et mouton 172
chèvre et chevreau 177
lapin et lièvre 178
cheval 179
gibier à poil 181
recettes 185

CHARCUTERIES 193

introduction 194
jambon et bacon 195
saucisse, saucisson et andouille 198
boudin 201
pâté, foie gras et autres 202
recettes 204



Sommaire des recettes

POISSONS

filets de doré au citron et aux amandes	28
brochet au four.....	28
filets de tilapia sur salsa	28
sole pochée	37
plie en croûte d'avoine et d'amandes.....	37
flétan grillé avec du beurre composé.....	37
turbot épicé grillé	37
croquettes de morue	38
dorade entière sur le gril.....	38
églefin aux noisettes	38
baudroie à l'anis	38
sardines marinées	45
anchoïade	45
tartinade de maquereau	45
filets de hareng saur marinés à l'huile	45
tartare de saumon express	49
œuf mimosa au saumon	49
truite entière farcie	53
salade d'anguille grillée	54
carpaccio de thon	56
thon poché.....	56
brochettes de requin	58
raie au beurre noisette	58
canapés de saumon fumé.....	60

beignets de plie, style fish & chips.....	62
aile de raie vapeur à la moutarde de Meaux	63
tajine de poisson	64
cari de lotte aux trois légumes.....	65
filets de doré thaïlandais en papillote	66
poisson frit à la thaïlandaise	67
filets de pangasius à la manière de la Ligurie	68
fumet de poisson	69
pavé de flétan en croûte de noix et fines herbes	70



CRUSTACÉS

brochettes de crevettes grillées.....	73
cocktail de crevettes à la noix de coco.....	73
crevettes croustillantes à la noix de coco	73
tartare de concombre à l'aneth et crabe	76
pain farci au homard (<i>lobster roll</i>)	80
queue de homard pochée au beurre	80
brochette de langoustine satay.....	82
queue de langouste grillée au beurre à l'ail	84
écrevisses à la créole	84
crevettes grillées au gingembre et graines de sésame.....	86
queues de homard grillées, beurre au miso et gingembre	87
rouleaux printaniers de homard ou de crabe	88
bisque de homard	89
sauté de pétoncles et crevettes en sauce coco-cari rouge	90

MOLLUSQUES ET AUTRES ANIMAUX AQUATIQUES

calmars sautés à l'ail et au citron	94
pieuvre grillée	95
sauté de seiches, sauce aux huîtres	96
moules grillées.....	98
moule à la marinière	98
brochettes de pétoncles à la lime	100
pétoncles caramélisés à l'unilatéral	100
huîtres fraîches mignonette	102
shooter d'huîtres façon « Bloody Caesar »	102
spaghetti aux palourdes fraîches	104
palourdes crues	104
buccin mariné.....	107
vol-au-vent d'escargots en canapé	110
oursin frais en canapé	111
cuisse de grenouille au beurre et à l'ail	112
huîtres farcies aux poivrons	113
calmars farcis au chorizo, sauce tomate	114
calmars sautés au poivre vert	115
chaudrée de palourdes	116
moules provençales.....	116



VOLAILLES

mousse de foie de volaille	124
hauts de cuisse grillés à la moutarde	124
ailles de poulet croustillantes	124
poulet de Cornouailles grillé	124
hamburger à la dinde	129
escalope de dinde parmesan	129
poitrine de canard en salade tiède	131
magret de canard laqué au miel	131
cailles rôties au romarin	134
pâté à la perdrix	134
suprêmes de pintade au cidre	134
hamburger d'autruche	136
œufs marbrés à l'asiatique	141
brouillade d'œufs aux pleurotes	141
flan crémeux au parmesan	141
salade et œuf poché	141
vol-au-vent de poulet	143
pilons de poulet sauce aigre-douce	144
canard à l'orange	145
poitrine de pintade aux pommes flambées	146
mijoté de canard aux pruneaux et aux champignons	147
omelette gratinée à la provençale	148

VIANDES

hamburger au veau haché	155
soupe aux boulettes de veau	155
salade de langue de veau	155
sandwich aux escalopes de veau	155
brochettes de bavette	162
sandwich au rôti de bœuf	162
sauté au bœuf rapide	162
cretons	167
dumplings au porc	167
carré de porc au chorizo	167
rognons d'agneau, sauce érable et menthe	172
hamburgers d'agneau	172
gigot d'agneau	172
gigot de chevreau grillé sur la braise	177
mousse de foie de lapin	178
pot-au-feu de cheval	179
chili au bison	181
escalopes de sanglier	181
pain de viande de cerf	181
mignon de cerf	185
côtes levées de porc, sauce barbecue	186
soupe tonkinoise au bœuf	187
blanquette de veau à l'ancienne	188
fond brun de veau	189
carpaccio de bœuf	189
côte de porc grillée	190
carré d'agneau à la provençale	191
keftas d'agneau	192

CHARCUTERIES

muffins salés au bacon et champignons	196
asperges au prosciutto et fromage	196
salade de pâtes au saucisson	198
sauce à la viande	198
boudin noir aux pommes	201
rillettes de canard	202
bagel saumon fumé et bacon	204
dattes farcies chorizo et bacon	204
poêlée de boudin noir et de pétoncles	205
minicassoulet au confit de canard et au saucisson	206
foie gras et pétoncles poêlés, tombée d'épinards au citron	207

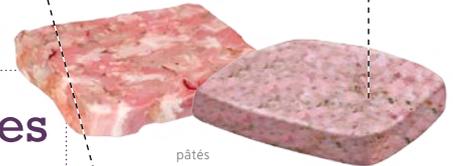


Guide d'utilisation

Conseils pertinents pour l'achat de produits frais.

Illustrations colorées des aliments et variétés.

Pâté, foie gras et autres



pâtés

Historique et description de l'aliment, avec ses diverses appellations, le cas échéant.

Le pâté, la terrine, les rillettes et la galantine sont des charcuteries à base de viande, de poissons et parfois de légumes, hachés plus ou moins finement, assaisonnés et cuits lentement au four (plusieurs heures) dans la graisse animale. L'origine de ces charcuteries remonte à l'Antiquité romaine. Le foie gras, quant à lui, est une préparation faite à base de foie d'oie ou de canard engraisé par gavage de l'animal, une pratique très ancienne qui date de l'Antiquité. Les animaux sont nourris avec une bouillie à base de maïs, de saindoux, de fèves et de sel jusqu'à ce que leur foie atteigne de 700 à 900 g pour l'oie et de 300 à 550 g pour le canard. Il peut ensuite être consommé cru, mi-cuit (pasteurisé à une température inférieure à 100 °C) ou cuit (pasteurisé à plus de 100 °C).

Des pictogrammes facilitent le repérage des différentes rubriques.



PRINCIPALES VARIÉTÉS

La **terriner** se distingue du **pâté** uniquement par son mode de cuisson : elle est cuite dans un moule de terre cuite (la terrine). Cette distinction historique n'a plus vraiment lieu d'être aujourd'hui où l'appellation « terrine » désigne souvent de façon non officielle une préparation artisanale ou de qualité supérieure, faite par exemple avec une viande de gibier. La **mousse** est un pâté à grain fin et à texture onctueuse obtenu par un hachage très fin des ingrédients. Peu différentes des charcuteries précédentes, les **rillettes** doivent contenir au moins 50 % de viande pour mériter cette appellation en France (20 % pour le pâté et la terrine). Elles sont généralement faites de morceaux de viande de porc, d'oie ou de canard, cuits dans leur gras jusqu'à ce que les fibres musculaires s'effilochent. Les **cretons** sont très ressemblants, mais ils sont fabriqués à partir de viande de porc haché (ou **cretonnade**, lorsqu'une autre viande que le porc est utilisée).

Description des principales variétés, races ou espèces. Lorsqu'elles sont nombreuses, les variétés sont présentées sous forme de tableau.

La **galantine**, quant à elle, est constituée de morceaux de viande (environ 35 % du produit final), d'une fine farce (pouvant être composée de foie gras) et de divers assaisonnements. Le tout est cuit avec une gelée dans un moule.

Le **foie gras** ne doit pas être confondu avec le **pâté de foie**, ce dernier étant préparé avec des foies d'animaux non gavés. Pour mériter son appellation, le foie gras doit contenir au moins 20 % de foie gras de canard ou d'oie. Si le produit contient des foies et de la chair d'autres animaux, la dénomination « foie gras » est accompagnée du terme « pâté », « terrine » ou « galantine ».



SÉLECTION À L'ACHAT

Les pâtés, les terrines et les rillettes sont proposés au détail (poids) dans les rayons réfrigérés de la charcuterie ; on les trouve également emballés sous vide ou en conserves. La galantine est généralement vendue en tranches.

Le foie gras est vendu emballé sous vide, ou en conserve. On trouve du foie gras entier, qui peut être cru, mi-cuit ou cuit (appelé foie gras au torchon lorsqu'il a été cuit dans un linge), des escalopes de foie gras (tranches épaisses découpées dans un foie entier), du foie gras (provenant de plusieurs morceaux de foies gras différents, agglomérés), des blocs de foie gras (plusieurs morceaux de foies gras émulsionnés), de la mousse de foie gras (émulsion de foie gras et d'un corps gras), etc. Moins le produit a subi de traitement, plus il est recherché et cher.



UTILISATION ET ACCORDS

Les pâtés, les terrines, les rillettes et la galantine sont toujours consommés froids, généralement sur canapés, en sandwiches ou avec du pain grillé. Ils sont servis en amuse-gueule ou en entrée.

Le foie gras se mange froid en entrée ou chaud, tel quel ou comme ingrédient d'une recette. Froid, il doit être laissé 1 h à température de la pièce avant d'être dégusté simplement avec du pain grillé accompagné d'un vin blanc liquoreux de type Sauternes. Chaud ou froid, il se marie parfaitement avec une purée de figues fraîches, un confit d'oignons, un chutney d'abricot, des raisins verts ou secs, du pain d'épices grillé ou du porto.

Suggestion d'une recette simple et délicieuse pour découvrir ou redécouvrir un aliment. D'autres recettes sont détaillées à la fin de chaque chapitre.

C'est simple et délicieux

RILLETTES DE CANARD

Chauffer 2 cuisses confites de canard jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Effilocheur à la fourchette la chair, la mélanger au gras de cuisson fondu et aromatiser de fines herbes de votre choix. Presser dans un ramequin et laisser refroidir. Servir accompagné de petits cornichons.



rillettes



galantine

Repères de thème et de sujet, qui simplifient la recherche.

Suggestions d'appâts classiques ou inusités pour chaque aliment.

Conseils utiles sur la préparation de chaque aliment. Certaines techniques de préparation sont illustrées par des photographies.

Indications des modes de cuisson à privilégier et à éviter et conseils pratiques concernant le temps, la température ou le matériel de cuisson.

PRÉPARATION

Retirer (déveiner) les vaisseaux sanguins, parfois appelés « nerfs », qui parcourent l'intérieur du foie gras entier cru avant de le cuisiner. Couper les tranches de foie gras à l'aide d'un couteau dont la lame a été passée sous l'eau chaude.

CUISSON

Les escalopes de foie gras peuvent être cuites à la poêle; faire chauffer la poêle à feu moyen-vif sans ajouter de corps gras, déposer les tranches de foie gras dans la poêle chaude, cuire jusqu'à obtenir une belle coloration (un maximum de 2 min par côté) en les retournant plusieurs fois pour limiter leur fonte.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les pâtés et les rillettes se conservent au réfrigérateur; respecter les indications des produits emballés. Ne pas les conserver plus de 5 jours quand ils sont entamés ou achetés au détail.

Le foie gras cru emballé sous vide se conserve jusqu'à 7 jours au réfrigérateur; le foie gras mi-cuit dans un emballage sous vide ou en conserve se garde de 2 à 6 mois; le foie gras cuit en conserve se garde plusieurs années. Une fois entamé, le foie gras doit être mangé dans les 3 à 4 jours suivants. Le foie gras cru peut aussi se congeler entier ou en escalope; le déveiner avant de l'emballer dans un sac de congélation. Décongeler le foie gras entier en le plaçant au réfrigérateur (entre 12 et 18 h); sortir les escalopes du congélateur 1 h avant la cuisson.



terrine de poisson



foie gras

VALEUR NUTRITIVE

La valeur nutritive des pâtés, terrines et rillettes varie grandement d'un produit à l'autre. Il en demeure que ces aliments sont, dans l'ensemble, une excellente source de vitamine B12 ainsi qu'une bonne source de zinc. Certains types de pâtés sont également très riches en fer et en sélénium. Bien qu'il s'agisse d'aliments d'origine animale, leur teneur en protéines est plus faible que celle de la viande non transformée. La proportion de matières grasses quant à elle, notamment de gras saturés, ainsi que la quantité de sodium peuvent s'avérer très élevées pour certains produits. Le foie gras, de son côté, est considéré comme un aliment très calorique et renferme une grande proportion de gras saturés, lesquels sont reconnus pour faire augmenter les taux de « mauvais » cholestérol dans le sang. Toutefois, il renferme aussi des gras mono-insaturés (environ 50 % des gras totaux), auxquels on attribue des effets cardioprotecteurs. Ainsi, tout comme pour les pâtés, terrines et rillettes, le foie gras doit être consommé occasionnellement et avec modération.

Pâté	de campagne		de foie gras d'oie, fumé		de foie de poulet	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	21,7 g	33 %	32,9 g	51 %	9,8 g	15 %
saturées	7,8 g	39 %	10,8 g	54 %	3,0 g	15 %
mono-insaturées	9,4 g	-	19,2 g	-	4,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	2,31 g	-	0,62 g	-	1,70 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,22 g	-	0,01 g	-	0,08 g	-
Cholestérol	105 mg	35 %	112 mg	37 %	293 mg	98 %
Sodium	893 mg	37 %	523 mg	22 %	290 mg	12 %
Glucides	2,6 g	1 %	3,5 g	1 %	4,9 g	2 %
Protéines	11,0 g	-	8,6 g	-	10,1 g	-
Vitamine B12	5,04 µg	252 %	7,05 µg	353 %	6,05 µg	303 %
Folate	120 µg	55 %	45 µg	21 %	241 µg	109 %
Riboflavine	0,60 mg	38 %	0,22 mg	14 %	1,05 mg	66 %
Niacine	6,11 mg	ND	1,88 mg	17 %**	5,64 mg	35 %**
Sélénium	15 µg	30 %	33 µg	66 %	35 µg	70 %
Fer	4,13 mg	30 %	4,12 mg	29 %	6,89 mg	49 %
Zinc	1,77 mg	20 %	0,69 mg	8 %	1,61 mg	18 %
Calories	250 kcal		346 kcal		176 kcal	

Foie gras de canard, pasteurisé	75 g	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	37,6 g	58 %
saturées	17,2 g	86 %
mono-insaturées	18,4 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,04 g	-
Cholestérol	780 mg	260 %
Sodium	307 mg	13 %
Glucides	1,2 g	0 %
Protéines	5,2 g	-
Vitamine B12	ND	ND
Vitamine A	4050 µg	405 %
Calories	364 kcal	

Rillettes	de saumon		de porc	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	13,6 g	21 %	29,4 g	38 %
saturées	2,2 g	11 %	10,0 g	50 %
mono-insaturées	6,6 g	-	11,8 g	-
polyinsaturées oméga-6	1,89 g	-	2,64 g	-
polyinsaturées oméga-3	2,00 g	-	0,21 g	-
Cholestérol	22 mg	8 %	63 mg	21 %
Sodium	332 mg	14 %	356 mg	15 %
Glucides	2,6 g	1 %	0,1 g	0 %
Protéines	10,2 g	-	10,7 g	-
Vitamine B12	1,61 µg	81 %	0,57 µg	29 %
Niacine	3,19 mg	ND	2,78 mg	ND
Vitamine B6	0,18 mg	10 %	0,09 mg	5 %
Sélénium	15 µg	30 %	5 µg	11 %
Zinc	0,30 mg	3 %	1,67 mg	19 %
Calories	173 kcal		308 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Terrine	de canard		de poisson	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	19,6 g	30 %	15,8 g	24 %
saturées	7,3 g	37 %	1,6 g	8 %
mono-insaturées	9,2 g	-	4,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	1,79 g	-	1,24 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,15 g	-	1,13 g	-
Cholestérol	128 mg	43 %	28 mg	9 %
Sodium	461 mg	19 %	304 mg	13 %
Glucides	2,6 g	1 %	4,1 g	1 %
Protéines	11,4 g	-	7,5 g	-
Vitamine B12	7,22 µg	361 %	0,79 µg	39 %
Folate	126 µg	57 %	17 µg	8 %
Riboflavine	0,65 mg	41 %	0,08 mg	5 %
Acide pantoïque	1,61 mg	23 %	0,24 mg	3 %
Niacine	4,73 mg	ND	1,20 mg	ND
Zinc	2,10 mg	23 %	0,30 mg	3 %
Fer	2,33 mg	17 %	0,30 mg	2 %
Calories	233 kcal		189 kcal	

Rubrique soulignant les caractéristiques nutritionnelles, les principes actifs et les propriétés santé propres à chaque aliment.

Tableau regroupant les données nutritionnelles d'une quantité précise d'un aliment, exprimées en grammes, en milligrammes (mg) ou en microgrammes (µg). Le % VQ (pourcentage de la valeur quotidienne) est calculé à partir des apports quotidiens recommandés pour un nutriment. Il ne tient pas compte des besoins additionnels des enfants de moins de 2 ans ou des femmes enceintes ou qui allaitent. La section matières grasses présente les teneurs en acides gras saturés et mono-insaturés totaux ainsi que la teneur en acides gras polyinsaturés oméga-6 et oméga-3. Le % VQ pour les gras saturés inclut la somme des acides gras saturés et des acides gras trans. Il est à noter que 1 kilocalorie (kcal), ou 1 Calorie, est égale à 1 000 calories. L'abréviation ND signifie que la valeur n'est pas disponible pour un nutriment.

Description des modes d'entreposage et de conservation à adopter, après l'achat ou l'utilisation de l'aliment.

Introduction

La viande désigne la chair des animaux servant à l'alimentation humaine, plus précisément celle des mammifères et des oiseaux. Ce qui exclut généralement la chair des poissons et des fruits de mer, considérée séparément. Pour des raisons pratiques, cette encyclopédie traite des aliments d'origine animale dans leur ensemble, incluant les poissons et les fruits de mer, mais aussi les charcuteries, les abats ainsi que les œufs de poissons et de volailles.

Depuis les temps préhistoriques, les aliments d'origine animale occupent une place de choix dans l'alimentation humaine, autant pour des raisons nutritionnelles, gustatives que symboliques. Avant la révolution néolithique, les produits de la chasse, de la pêche et de la cueillette (coquillages) étaient les seules sources d'alimentation carnée. La naissance de l'élevage il y a plus de 10 000 ans, au Moyen-Orient, permet aux humains de s'assurer un approvisionnement protéinique régulier, qui n'est plus tributaire du succès de la chasse ou de la pêche. Les premiers animaux élevés pour leur viande et leur lait sont sans doute le mouton et la chèvre. Quant à l'aquaculture, son berceau serait la Chine, où on élevait déjà des carpes dans les étangs il y a plus de 4 000 ans.

Au fil de l'histoire, l'élevage sélectif et les croisements conduisent à une multiplication des races et des sous-espèces. Néanmoins, la chair d'animaux est longtemps restée pour le commun des mortels un aliment occasionnel, symbole de richesse et de réjouissance. Aujourd'hui, avec l'industrialisation des procédés de production et l'élévation générale du niveau de vie, la consommation de viande ne cesse d'augmenter, au point d'occasionner des problèmes de santé, mais aussi de soulever des préoccupations environnementales (élevage intensif, déforestation, surpêche...) et éthiques (bien-être animal).

Ce livre vise donc à guider le consommateur vers une alimentation à la fois saine, variée et responsable, en plus de lui offrir toutes les informations pratiques concernant l'achat, la préparation, l'utilisation, la cuisson et l'entreposage de chaque aliment. Il comprend en outre près de 500 illustrations et photos d'une grande qualité, l'éventail des espèces, des races et des découpes, des tableaux de valeur nutritive et plus d'une centaine de recettes simples et délicieuses pour découvrir, redécouvrir et savourer chaque produit.

Les aliments sont regroupés par chapitre selon la catégorie à laquelle ils appartiennent, soit :

- les **poissons** : poissons d'eau douce, poissons de mer, œufs de poisson...;
- les **crustacés** : crevette, crabe, homard, langouste, langoustine, écrevisse...;
- les **mollusques et autres animaux aquatiques** : calmar, moule, huître, pétoncle, palourde, escargot, oursin, amphibiens, reptiles...;
- les **volailles** : poulet, dinde, canard, gibier à plumes, autruche, œufs...;
- les **viandes** (incluant les abats) : veau, bœuf, porc, agneau, chèvre, lapin, cheval, gibier à poil...;
- les **charcuteries** : jambons, saucisses, saucissons, boudin, pâtés, foie gras...

Chaque chapitre comprend, en introduction, des informations générales portant sur la catégorie dans son ensemble, qu'il s'agisse de poissons, de crustacés, de mollusques, de volailles, de viandes ou de charcuteries. Le lecteur est invité à consulter cette introduction de chapitre, en plus de l'article plus détaillé qui l'intéresse.





VALEUR NUTRITIVE

Les aliments d'origine animale contiennent divers éléments nutritifs dans des proportions variables. Ils partagent néanmoins certaines caractéristiques :

- hormis certains produits préparés, ils ne contiennent pas, ou très peu de glucides;
- ils sont riches en protéines de haute qualité nutritionnelle, contenant tous les acides aminés essentiels;
- ils contiennent des matières grasses et du cholestérol, en quantité variable selon l'animal et même la découpe (les viandes rouges telles que le bœuf et l'agneau contiennent une plus grande proportion de gras, notamment des gras saturés, que les viandes blanches, les poissons et les fruits de mer);
- ils sont habituellement riches en minéraux tels que le sélénium, le fer et le phosphore. Ils contiennent également des vitamines du complexe B telles que la vitamine B12 et la niacine (B3).

Les poissons sont parmi les rares aliments contenant naturellement de la vitamine D, laquelle contribue à la santé des os. Par ailleurs, les poissons et fruits de mer contiennent peu de gras saturés et davantage de gras mono-insaturés et polyinsaturés, tels que les oméga-3, considérés comme de bons gras, car ils ont des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.

Quant aux viandes, elles contiennent davantage de gras saturés, lesquels sont généralement associés à une augmentation des taux de cholestérol sanguin et à une incidence accrue de maladies cardiovasculaires. L'effet des gras saturés sur la santé cardiovasculaire est toutefois de plus en plus remis en question par la communauté scientifique. Chose certaine, la consommation de viandes maigres (dont on a retiré la peau et le gras visible) ne semblerait pas plus néfaste pour la santé que la consommation de poissons. En outre, l'effet cancérigène souvent associé à la consommation de viande rouge serait plutôt dû aux composés chimiques qui se forment lorsqu'elle est grillée à de très hautes températures (chair carbonisée) ou surcuite, de telle façon que cette même réaction se produit lors de la cuisson des poissons et des viandes blanches. Ainsi, quel que soit l'aliment, il convient de choisir judicieusement le mode de cuisson, tout en favorisant les coupes maigres et en les cuisinant avec peu de sel et de matières grasses. Il est conseillé de consommer de la viande rouge en alternance avec d'autres sources protéiques (poissons, volailles, légumineuses...) dans le cadre d'une alimentation saine.

Enfin, il est recommandé de limiter sa consommation de produits de charcuterie en raison de leur teneur généralement élevée en matières grasses (notamment en gras saturés) et en sel (facteur de risque modifiable d'hypertension artérielle), mais aussi parce qu'ils contiennent des agents de conservation (nitrites) aux effets potentiellement cancérigènes.

Présence d'agents pathogènes

Parce qu'ils contiennent beaucoup d'eau et de protéines et sont très périssables, les aliments d'origine animale sont des milieux propices à la prolifération d'agents pathogènes (bactéries, virus, parasites, toxines...). Pour éviter toute contamination et limiter les risques de toxi-infection :

- s'assurer de la fraîcheur de ces aliments en vérifiant la date de péremption;
- les entreposer le plus rapidement possible au réfrigérateur ou au congélateur;
- bien séparer les aliments crus d'origine animale des autres produits (et veiller à ce que leur jus ne s'écoule pas sur les autres aliments);
- nettoyer soigneusement les objets ou surfaces de travail ayant été en contact avec des viandes, poissons ou fruits de mer crus;
- se nettoyer minutieusement les mains avant, pendant et après la manipulation de ces aliments;
- les cuire adéquatement.

Il est à noter que les jeunes enfants, les personnes âgées ou dont le système immunitaire est affaibli, ainsi que les femmes enceintes, sont particulièrement vulnérables aux toxi-infections alimentaires et devraient éviter de consommer des viandes, des œufs, des poissons ou des fruits de mer crus ou cuits inadéquatement.

Contaminants dans les poissons

Les poissons peuvent être contaminés par des toxines d'origines naturelle (contaminants marins, méthylmercure) et humaine (BPC, dioxines, métaux lourds). Les concentrations des contaminants dans les poissons varient en fonction de leur origine, de l'espèce ou de la taille. La contamination au mercure semble être la plus préoccupante. Généralement, plus les poissons sont jeunes et petits, moins ils contiennent de mercure. Certains poissons, notamment ceux de la pêche sportive doivent être consommés de façon plus modérée, car ils contiennent davantage de mercure ou autres contaminants. Concernant les poissons d'élevage, en particulier le saumon, les recherches montrent que pour atteindre les limites établies pour le mercure, le BPC et les dioxines, il faudrait en manger de 2 à 3 repas par jour. Les experts s'entendent pour dire que les bénéfices de la consommation de poisson sont si importants qu'ils compensent pour les risques liés au faible taux de contamination de nombreuses espèces.

Utilisation d'hormones ou d'antibiotiques

Au Canada, il est permis d'utiliser des hormones naturelles et synthétiques dans l'élevage du bétail afin de stimuler leur croissance. Selon Santé Canada, les résidus d'hormones dans les viandes provenant d'animaux traités selon de bonnes pratiques vétérinaires ne posent aucun risque pour la santé humaine. Une limite maximale de résidus a été fixée pour les hormones synthétiques alors qu'aucune limite n'a été fixée pour les hormones naturelles. À noter que ces stimulateurs de croissance ne sont pas utilisés chez la volaille et généralement pas chez le porc. Ils sont interdits chez les veaux destinés à l'abattage et sont surtout utilisés chez les bovins de boucherie.

Quant aux antibiotiques, ils sont utilisés chez les animaux d'élevage pour prévenir ou traiter les infections et pour stimuler la croissance. Un délai d'attente précis doit être observé avant que les animaux ayant reçu des antibiotiques puissent entrer dans la chaîne alimentaire. L'utilisation d'antibiotiques comme facteur de croissance chez les animaux de consommation est interdite en Europe depuis 2006. De son côté, le Canada a mentionné vouloir en interdire graduellement l'usage comme stimulateur de croissance, ce, afin de lutter contre la résistance aux bactéries (mais continuerait à en approuver l'utilisation pour prévenir les maladies chez les animaux). Cette interdiction ne viserait que les antibiotiques utilisés en médecine humaine.

Besoins nutritionnels

Les besoins nutritionnels de notre organisme représentent les quantités de nutriments et d'énergie nécessaires pour assurer une bonne croissance ainsi que le maintien des fonctions physiologiques et d'une bonne santé. Les nutriments sont qualifiés d'essentiels ou d'indispensables lorsque le corps ne peut les fabriquer. À l'inverse, un nutriment est non indispensable lorsqu'il peut être synthétisé par le corps (certains acides aminés par exemple). Si le corps ne reçoit pas suffisamment des substances qui lui sont indispensables, il manifesterait des signes de carence par divers symptômes, dont la fatigue, des problèmes de concentration, de l'essoufflement, certaines infections fréquentes, etc. Tout ce qu'effectue le corps humain (dormir, manger, bouger, grelotter) dépend du travail des cellules, et, pour un bon fonctionnement de l'organisme, celles-ci exigent une quantité minimale de nutriments diversifiés.

Lors de la digestion, les nutriments présents dans les aliments sont disponibles pour l'organisme, afin de lui assurer un fonctionnement optimal. Puisque les nutriments sont contenus en quantités variables dans les aliments, il est nécessaire de consommer une variété d'aliments en quantité suffisante, et ce, chaque jour ; chacun des nutriments remplit des fonctions précises.

Les protéines

Les protéines tirent leur nom du mot grec *protos* qui signifie « premier » ou « de première importance », car elles sont les constituants de base des cellules vivantes. Les protéines servent à la construction, à la réparation et à l'entretien des tissus de l'organisme (tels que les muscles, la peau et les os), fonctions essentielles de la matière vivante. De plus, elles accélèrent certaines réactions biochimiques, agissent comme messagères hormonales, comme constituantes du système immunitaire ainsi qu'à titre de neurotransmetteurs. Lorsque l'apport alimentaire en glucides et en lipides est insuffisant, elles peuvent

être utilisées comme source d'énergie ; ainsi, un gramme de protéines fournit 4 kilocalories (ou 4 Calories).

Composées d'acides aminés dans des proportions relatives différentes, on dit des protéines qu'elles sont « complètes » ou « incomplètes ». Parmi les 20 acides aminés dont elles peuvent être composées, 9 sont dits « essentiels » car l'organisme ne peut les fabriquer, tandis que les autres peuvent être synthétisés par le corps humain. Les **protéines d'origine animale** sont dites complètes (elles contiennent tous les acides aminés essentiels), tandis que les **protéines d'origine végétale** sont qualifiées d'incomplètes (un ou plusieurs acides aminés essentiels sont absents ou présents en quantité insuffisante). C'est pourquoi le végétalisme ou végétarisme strict exige la consommation d'une grande variété de protéines végétales afin d'obtenir tous les acides aminés essentiels dans des proportions idéales. La viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers constituent les principales sources de protéines animales. Les protéines végétales proviennent des légumineuses, des noix et graines et des produits céréaliers. Les protéines végétales doivent être consommées régulièrement puisqu'elles ne renferment généralement que peu de matières grasses tout en étant riches en fibres alimentaires.

Les glucides

Les glucides tirent leur nom de *glucis* qui signifie « doux ». Ils fournissent l'énergie nécessaire au métabolisme et au fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Les glucides libèrent leur énergie de façon relativement plus rapide que les protéines et les lipides. Les glucides fournissent 4 kilocalories (ou 4 Calories) par gramme. On distingue trois principaux types de glucides :

- les **glucides simples** formés d'un ou de deux sucres tels que le glucose, le fructose, le galactose, le saccharose (ou sucrose), le lactose et le maltose. Ces glucides sont absorbés rapidement par l'organisme ; on les retrouve dans les fruits, les légumes, le lait et le miel, ainsi que dans le sucre de table ;
- les **glucides complexes** constitués de trois sucres ou plus, tels que l'amidon, qui doivent être brisés lors de la digestion afin d'être absorbés sous forme de glucides simples par l'organisme. On les retrouve dans les produits céréaliers, les légumineuses, les noix et les graines, ainsi que dans certains légumes féculents ;
- les **fibres alimentaires** composées en grande partie de glucides et aussi d'éléments de la structure de la plante qui résistent à la digestion. N'étant pas digérées, les fibres ne fournissent pratiquement pas d'énergie. Les fibres se retrouvent en proportions variables dans les produits céréaliers surtout à grains entiers, les légumineuses, les légumes et les fruits, ainsi que les noix et graines.

Une alimentation riche en glucides complexes et en fibres alimentaires est souhaitable et recommandée, car ils auraient un effet dans la prévention de certaines maladies comme le cancer du côlon et l'hypercholestérolémie. Les viandes, les poissons et les fruits de mer contiennent peu ou pas de glucides.

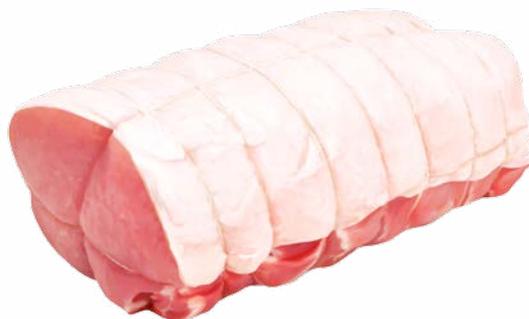
Les lipides

Les lipides tirent leur nom du grec *lipos* qui signifie « graisse ». Malgré leur mauvaise réputation, il faut rappeler que les lipides sont nécessaires au maintien d'une bonne santé : ils contribuent à la formation des membranes des cellules, à la synthèse des hormones ; ils donnent de la saveur aux aliments et procurent une sensation de satiété ; sans oublier qu'ils représentent une source concentrée d'énergie : 9 kilocalories (ou 9 Calories) par gramme de lipides, soit deux fois plus que les glucides ou les protéines. De plus, les lipides servent de moyen de transport à certaines vitamines (A, D, E et K), dites « liposolubles » (solubles dans les graisses), et facilitent ainsi leur absorption. Ils fournissent les acides gras essentiels, soit l'acide linoléique (oméga-6) et l'acide alpha-linolénique (oméga-3), des acides gras polyinsaturés qui constituent les seules matières grasses dont le corps ne peut se passer, car il ne peut les fabriquer lui-même. Ces acides gras essentiels assurent l'intégrité de toutes les cellules du corps en leur permettant de faire les bons échanges avec l'extérieur et de protéger leur contenu intérieur. Ces acides gras essentiels se trouvent principalement dans les céréales à grains entiers, dans les huiles et dans les noix et graines.

Le **cholestérol** est une sorte de gras que l'on retrouve normalement dans le sang et qui est essentiel à la synthèse des hormones sexuelles, des acides biliaires, des membranes cellulaires et de la vitamine D. Seuls les aliments d'origine animale contiennent du cholestérol ; il n'y en a aucune trace dans les aliments d'origine végétale. Contrairement aux acides gras essentiels, le cholestérol est fabriqué par le corps humain à environ 70 %, le reste étant fourni par l'alimentation. Il n'y a pas de risque de déficience, même avec une alimentation qui en serait exempte. En fait, le cholestérol alimentaire n'a que peu d'effet sur le cholestérol sanguin, ce dernier étant beaucoup plus dépendant des acides gras alimentaires. Les viandes, les poissons et les fruits de mer contiennent peu ou pas de glucides.

Dans les aliments, la plupart des lipides apparaissent sous forme de triglycérides, lesquels sont composés d'acides gras. Ces **acides gras** peuvent être **polyinsaturés**, **mono-insaturés** ou **saturés**, selon la présence ou l'absence de doubles liaisons entre les atomes de carbone dont ils sont composés. Ils sont en proportions variables dans les huiles et les corps gras. Généralement, on dit que les aliments d'origine animale contiennent plus d'acides gras saturés que les aliments d'origine végétale. Font exception à cette règle les huiles de noix de coco et de palme qui sont en grande partie saturées, et les poissons et fruits de mer qui contiennent une bonne part d'acides gras polyinsaturés de type oméga-3 tels l'EPA et le DHA. Ces derniers sont présents en grandes quantités dans les poissons gras. Le DHA contribue au développement normal du cerveau, des yeux et des nerfs alors que l'EPA est reconnu pour ses propriétés bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.

Les acides gras saturés ont pour effet de faire augmenter le cholestérol sanguin surtout chez les personnes qui en consomment beaucoup et qui sont vulnérables. Par contre les acides gras polyinsaturés et mono-insaturés ont tendance à faire diminuer le taux de cholestérol sanguin. Comme on le sait, les graisses alimentaires sont étroitement associées aux maladies coronariennes. Selon des études cliniques, il semblerait qu'une consommation modérément réduite en matières grasses, dont on aurait plus spécifiquement diminué les gras saturés et augmenté les gras mono-insaturés et polyinsaturés, permettrait de diminuer de façon significative les risques de maladies coronariennes. Des données scientifiques récentes indiquent toutefois que les gras saturés ne seraient peut-être pas aussi néfastes pour la santé cardiovasculaire que ce que l'on croyait.



Les vitamines

Les vitamines sont des substances organiques indispensables mais présentes en quantités infimes, et que fournit l'alimentation; on compte 13 vitamines essentielles. Tout en ne fournissant aucune énergie, elles assurent la transformation des lipides et glucides en énergie utilisable par le corps humain; elles sont nécessaires pour assurer la croissance, la reproduction et le bon fonctionnement de l'organisme. Chacune joue un rôle spécifique, aucune ne pouvant remplacer une autre, car les vitamines n'ont pas de similitude dans leur structure. Il est possible de les regrouper en vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau) et liposolubles (solubles dans les graisses).

Parmi les **vitamines hydrosolubles**, on trouve la vitamine C et les vitamines B qui comprennent la thiamine (B1), la riboflavine (B2), la niacine (B3), l'acide pantothénique (B5), la vitamine B6 ou pyridoxine, la vitamine B12 ou cobalamine, la biotine (B8) et l'acide folique ou folate (B9). Les vitamines hydrosolubles ne sont pas stockées en quantités appréciables dans l'organisme; l'alimentation doit donc en fournir quotidiennement. On les retrouve principalement dans les fruits et les légumes pour ce qui est de la vitamine C, et dans les céréales à grains entiers, la viande et les produits laitiers dans le cas des vitamines B. La **vitamine C**, que l'on nomme également acide ascorbique, participe à la formation du collagène, contribue à la résistance de la peau, des cartilages, des os, des dents et des vaisseaux sanguins. Elle contribue également à l'absorption du fer contenu dans les aliments. Les **vitamines B** agissent de concert; lorsqu'il y a déficience de l'une ou de l'autre, cela nuit à l'utilisation de certaines d'entre elles. Elles sont particulièrement efficaces pour transformer les protéines, glucides et lipides en énergie et pour la libérer dans l'organisme. Elles jouent un rôle dans la formation des anticorps et des globules rouges et assurent le bon fonctionnement du système nerveux et digestif.

Le groupe des **vitamines liposolubles** comprend les vitamines A, D, E et K. Puisqu'elles sont solubles dans les graisses, il est possible de les stocker dans la graisse corporelle ainsi que dans le foie. Elles s'éliminent très lentement par la bile, et peuvent donc être toxiques si leur consommation est excessive, surtout dans le cas des vitamines A et D prises sous forme de suppléments vitaminiques.

La **vitamine A**, présente principalement dans les produits laitiers, le foie et le jaune d'œuf, joue un rôle important dans la vision en luminosité restreinte ainsi que dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

On nomme parfois la **vitamine D** «vitamine soleil», car la peau contient un précurseur qui, sous l'action des rayons ultraviolets du soleil, se transforme en vitamine D. Cette vitamine favorise l'absorption du calcium et du phosphore pour assurer la formation du tissu osseux. Même si quelques minutes d'exposition au soleil suffisent à combler les besoins en vitamine D, au Canada, le lait et la margarine sont enrichis de cette vitamine, car les conditions d'ensoleillement et les périodes d'exposition sont souvent insuffisantes. On trouve donc la vitamine D dans le lait et également dans les œufs, le foie et les poissons gras.

La **vitamine E** est un agent antioxydant qui empêche la formation de radicaux libres, des composés qui, présents en grande quantité dans l'organisme, peuvent contribuer à l'apparition de plusieurs maladies tel le cancer. On trouve la vitamine E principalement dans les huiles végétales, le germe de blé et les huiles de poisson.

La **vitamine K** est un facteur antihémorragique nécessaire à la coagulation du sang. Plus de la moitié des besoins de l'organisme en vitamine K sont produits par la flore bactérienne de l'intestin et on la trouve également dans les légumes verts feuillus (épinard, cresson, bette...), les choux, ainsi que dans le lait, le foie et les œufs, et ce, en quantités moindres.

Les minéraux

Les minéraux sont des substances inorganiques qui contribuent au métabolisme des lipides, des glucides et des protéines, à la formation du squelette et au bon fonctionnement du système nerveux et des muscles. Tout comme dans le cas des vitamines, ils ne fournissent pas d'énergie. Les minéraux essentiels se regroupent en **macrominéraux** et en **éléments traces** (ou **oligo-éléments**). Les macrominéraux sont nécessaires en grandes quantités (d'où leur nom); il s'agit du **calcium**, du **phosphore**, du **magnésium**, du **sodium**, du **chlore** et du **potassium**. Les éléments traces, dont seules d'infimes quantités sont nécessaires, comprennent le **fer**, le **zinc**, le **cuivre**, l'**iode**, le **fluor**, le **sélénium** et le **manganèse**. Les minéraux sont présents dans un grand nombre d'aliments souvent en petites quantités, mais suffisantes pour combler les besoins lorsque l'alimentation est variée et l'apport calorique adéquat. Font exception à cette règle le fer et le calcium dont les besoins sont, dans bien des cas, plus difficiles à combler. Dans l'alimentation, le fer se trouve dans les viandes et substituts, principalement dans le foie, les mollusques et les légumineuses, ainsi que dans les produits céréaliers et les légumes vert foncé. On trouve principalement le calcium dans les produits laitiers et également dans les poissons (surtout les poissons en conserve, incluant les arêtes), les légumineuses, les légumes verts, et les noix et graines.

Certains minéraux dont le sélénium, le zinc et le manganèse ont des propriétés antioxydantes. Les antioxydants sont des substances capables de neutraliser l'excès de radicaux libres produits par l'organisme. Ces radicaux libres contribueraient à l'accélération du vieillissement et au développement de maladies telles que le cancer, certains troubles cardiovasculaires, la démence sénile et d'autres maladies liées au vieillissement.

L'eau

Environ 55 % du corps de l'adulte est constitué d'eau. L'eau est indispensable à la vie, et on ne peut survivre que quelques jours sans elle. En fait, tous les phénomènes physiologiques de l'être humain ont besoin d'eau pour assurer leur bon fonctionnement. L'apport en eau est réglé par la soif et devrait compenser la quantité éliminée. Pour un apport suffisant, on conseille donc la consommation de 3 litres de liquide (eau potable et boissons) par jour pour les hommes et de 2,2 litres de liquide par jour pour les femmes.



POISSONS

«La truite et le mensonge, plus c'est gros, meilleur c'est.»

Proverbe espagnol

introduction	20	truite et omble	52
poissons d'eau douce	28	anguille et lamproie	54
poissons de mer plats	33	thon	55
poissons de mer ronds et maigres	38	requin et raie	58
poissons de mer ronds et gras	45	œufs de poissons	60
saumon	49	recettes	62

Introduction

Les poissons sont des animaux vertébrés adaptés à la vie aquatique. Ils respirent à l'aide de branchies capables d'extraire l'oxygène de l'eau. La forme allongée du corps, les nageoires et la queue leur permettent de se mouvoir facilement dans l'eau.

Il existe environ 25 000 espèces de poissons de tailles, de formes et de couleurs très variées. La très grande majorité vit dans les eaux salées des océans, des mers et des estuaires; les autres fréquentent les eaux douces : fleuves, rivières, ruisseaux, lacs, étangs. Certaines espèces dites anadromes comme le saumon passent la plus grande partie de leur vie en mer et remontent les rivières pour aller frayer; d'autres, dites catadromes comme l'anguille, quittent l'eau douce pour aller se reproduire en mer.

Les poissons ont toujours occupé une place très importante dans l'alimentation, autant d'un point de vue gustatif que nutritionnel. Leur chair est tendre, elle ne nécessite pas de longue cuisson, elle contient généralement peu de matières grasses, elle se digère facilement et peut être une source importante d'acides gras oméga-3.

D'un point de vue culinaire, on peut classer les poissons en quatre grandes catégories : les poissons d'eau douce, les poissons de mer plats, les poissons de mer ronds à chair maigre et les poissons de mer ronds à chair grasse. On utilise en outre des produits dérivés du poisson comme les œufs et le surimi.

Le **surimi** (ou **kamaboko**) est une invention japonaise qui date de 900 ans. Procédé de conservation du poisson, il est obtenu à partir de certaines espèces de poissons à chair blanche (goberge, colin ou goberge de l'Alaska, merlan bleu, merlu blanc) auxquels on fait subir une série de traitements afin de leur donner l'aspect et le goût d'un fruit de mer (crabe, crevette, homard, pétoncle).

Pendant longtemps, les poissons ont constitué une ressource abondante et relativement facile d'accès. Au cours du xx^e siècle, le développement de nouvelles techniques de pêche moins respectueuses de l'environnement marin, l'intensification de la pêche qui est devenue industrielle et la pollution des milieux naturels ont conduit à une diminution alarmante des stocks de poisson partout dans le monde. Environ 90 millions de tonnes de poissons sont pêchés chaque année, dont 90 % proviennent de la mer. Les poissons les plus pêchés sont l'anchois, le lieu (goberge), la bonite, le hareng, le merlan, le maquereau, le chinchard et le thon. La FAO (l'Organisation des Nations Unies pour l'agriculture et l'alimentation) estime que les deux tiers des espèces de poissons sont surexploités et qu'une espèce sur trois est menacée.

Pour pallier la demande de poisson toujours croissante, l'industrie alimentaire s'est tournée vers la pisciculture, qui connaît un essor constant depuis les années 1950. Actuellement, plus de 40 % des poissons disponibles dans le commerce sont des poissons d'élevage parmi lesquels le tilapia, le saumon et la carpe représentent le volume le plus important. Toutefois, l'élevage de plus en plus intensif des poissons n'est pas sans poser quelques problèmes : recours aux anti-

biotiques pour protéger les élevages intensifs contre les maladies (saumon de l'Atlantique), utilisation d'accélérateurs de croissance pour augmenter les rendements, utilisation d'eaux contaminées avec du mercure qui s'accumule dans la chair des poissons (pangasius de l'Asie du Sud-Est), rejets dans le milieu naturel des produits d'élevage (excréments, surplus alimentaire, cadavres de poisson).

Au bout de la chaîne alimentaire, c'est finalement le consommateur qui détermine par ses choix la qualité du poisson qu'il veut manger et qui décide du sort des espèces les plus vulnérables.



surimi (kamaboko)



SÉLECTION À L'ACHAT

Il n'est pas toujours facile pour le consommateur de faire un choix écoresponsable en matière de poisson. Au Canada, la seule mention obligatoire devant figurer sur l'étiquette est le nom du poisson, qui n'est pas toujours son nom d'espèce officiel. Par ailleurs, contrairement à d'autres produits alimentaires comme le café par exemple, il n'existe aucun système de certification ou de label officiel attestant de la qualité ou de la durabilité de la ressource. Le consommateur désireux de s'informer peut néanmoins consulter le site internet SeaChoice qui dresse la liste des espèces à éviter et de leurs meilleures solutions de remplacement.

La situation est un peu différente en France, où l'étiquetage doit obligatoirement indiquer le nom officiel de l'espèce, l'origine (élevage ou pêche), ainsi que le pays d'élevage ou la zone de pêche. En outre, les logos « Mr Goodfish » et « MSC (Certified Sustainable Seafood) », qui permettent d'identifier les « bons poissons », sont de plus en plus présents sur les étals. Dans certains magasins, on trouve également le label « Food4Good ».

Quoi qu'il en soit, il ne faut pas hésiter à s'informer auprès de son poissonnier sur l'origine du poisson et à se poser les questions suivantes au moment de faire son choix :

S'agit-il d'une espèce menacée ?

Si la réponse est non, acheter sans hésiter ; si la réponse est oui, se poser la question suivante :

Est-ce un poisson sauvage ?

Si la réponse est oui, demander une espèce de poisson équivalente pour la recette. Si la réponse est non et qu'il s'agit d'un poisson d'élevage, il vaut mieux s'informer sur son origine et choisir de préférence un poisson local.



hareng



truite arc-en-ciel

Liste rouge des poissons à éviter selon Greenpeace (2014)

- Bar du Chili
- Baudroie d'Amérique
- Églefin
- Espadon
- Flétan de l'Atlantique
- Flétan du Groenland
- Goberge (colin) de l'Alaska
- Hoki de Nouvelle-Zélande
- Hoplostète orange
- Merlu
- Morue de l'Atlantique
- Raie et pocheteau
- Requin
- Saumon de l'Atlantique
- Saumon sockeye
- Sébaste
- Thon albacore
- Thon obèse
- Thon rouge

Comment choisir le poisson

La façon de choisir le poisson diffère légèrement selon que le poisson est frais, congelé, salé ou fumé et selon qu'il est entier, en filets (chair détachée en suivant la colonne vertébrale de la tête à la queue), en darnes (tranches transversales plus ou moins épaisses) ou en morceaux.

Poisson frais et entier

- Le poisson doit avoir été vidé de ses viscères.
- Les ouïes sont humides et rouge vif.
- Les yeux sont pleins et brillants.
- La peau luisante, nacrée et tendue adhère à la chair.
- La chair est ferme et élastique ; elle n'est pas tachée, ne retient pas l'empreinte des doigts et ne se sépare pas facilement des arêtes.
- Les écailles sont adhérentes, brillantes et intactes.
- Le ventre n'est ni gonflé ni terne, et l'odeur est douce et agréable (une forte odeur de poisson indique un manque de fraîcheur).
- Une odeur de vase ne signifie pas que le poisson n'est plus frais ; elle imprègne divers poissons selon le lieu où ils vivent.

Poisson frais en filets, en darnes ou en morceaux

- La chair est ferme, élastique et brillante.
- Elle adhère bien aux arêtes et dégage une bonne odeur.
- Elle ne doit être ni brunâtre, ni jaunâtre, ni desséchée.

La loi canadienne sur l'étiquetage exige qu'un produit décongelé soit clairement identifié comme tel, car il est souvent difficile, voire impossible, de le différencier d'un produit frais. Cette information est importante, car la congélation peut modifier la texture de la chair. De plus, un poisson décongelé doit être consommé sans délai et surtout, il ne doit pas être recongelé sans être cuit au préalable.

Poisson congelé

- La chair est d'apparence fraîche, ferme, luisante.
- Sa couleur est uniforme et ne comporte pas de traces de dessèchement ou de brûlures par le froid.
- Elle doit être solidement congelée et placée dans un emballage hermétique.
- Il ne doit pas y avoir de givre et de cristaux de glace dans l'emballage.

Poisson salé

- La chair a une belle coloration uniforme.
- Elle n'est pas desséchée.
- Son odeur est agréable.

Poisson fumé

- La chair doit dégager une odeur agréable.
- Elle doit avoir une coloration uniforme.
- Elle ne doit pas suinter ; on ne doit pas voir de traces de liquide dans un emballage hermétique.
- Des zones brunes ou desséchées sur le pourtour indiquent que le produit est vieux.

Le poisson est également commercialisé en conserve (entier, en filets, en tranches, émietté) et dans diverses préparations (au naturel, à l'huile, au vinaigre, au vin blanc, à la tomate, en sauce). Il est aussi vendu congelé sous forme de croquettes, de bâtonnets et de portions de poisson pané.



vivaneau rouge



UTILISATION ET ACCORDS

Le poisson peut être servi en amuse-gueule à l'apéritif, en entrée froide ou chaude et en plat de résistance. Il est consommé cru en tartare, en gravlax, en sushi, en sashimi ou encore mariné dans du jus de citron ou de lime (ceviche). Pour ce type de préparation crue, le poisson doit être extrêmement frais et d'excellente qualité (exempt de contaminants chimiques et de parasites). Cuit, le poisson s'apprête de nombreuses manières : fumé, farci, cuit en sauce, en soupe, en chaudière, en mousse, en quenelles, en pâté, en terrine, en rillettes, en paupiettes...

Parmi les accompagnements souvent servis avec le poisson, on trouve la mayonnaise et le jus de citron. Les poissons pochés ou grillés se marient parfaitement avec un beurre blanc ou une sauce hollandaise ; les poissons fumés ou marinés, avec une sauce à la moutarde et à l'aneth. L'aneth, la ciboulette, l'échalote, l'estragon, le fenouil sont des aromates très utilisés pour parfumer les poissons.



PRÉPARATION

Le poisson frais et entier doit être préparé (écaillé, ébarbé, éviscéré) avant d'être cuit. Si cela n'est pas déjà fait au moment d'acheter le poisson, il est tout à fait possible de demander au poissonnier de le faire. Lorsque le poisson est préparé par votre poissonnier, lui demander de mettre de côté la tête, les nageoires et les arêtes (pour un gros poisson) qui pourront vous servir à la préparation d'un fumet. Chez certaines espèces, les œufs et la laitance sont également très recherchés.

Écailler

Si le poisson est cuit avec sa peau, il est recommandé de l'écailler avant. Il est plus facile d'écailler le poisson s'il n'est pas éviscéré, car le ventre est bombé. Utiliser un écailleur, le dos d'un couteau, une fourchette ou un couteau émoussé (pour ne pas se couper). Effectuer cette opération sous un filet d'eau pour empêcher les écailles de voler.



Tenir d'une main le poisson par la queue. Avec l'autre main, soulever et détacher les écailles en plaçant l'instrument à 45 degrés et en le frottant vers la tête du poisson.

Éviter d'abîmer la peau si le poisson doit être cuit avec.

Ébarber

Ébarber le poisson consiste à enlever ses nageoires. Cela peut être nécessaire chez les poissons épineux comme la rascasse.

Éviscérer

Il existe plusieurs façons d'éviscérer un poisson, c'est-à-dire le vider de ses entrailles. Quelle que soit la méthode choisie, il faut nettoyer le poisson après l'avoir vidé en le passant sous l'eau froide. Les gros poissons vivants (flétan, turbot, barbue) doivent d'abord être saignés complètement avant d'être vidés ; il suffit de les sectionner près de la queue.



Couper les nageoires à leur base avec une paire de ciseaux.

Par les ouïes

Faire une petite incision de 1 ou 2 cm près des ouïes et retirer les viscères avec l'index ou à l'aide d'une cuillère. On peut aussi couper la tête à la base des ouïes, puis la pousser délicatement vers l'arrière pour pouvoir atteindre les viscères.

Par le ventre (ci-dessous)

Cette méthode a le désavantage de rendre le poisson plus difficile à farcir. Elle permet en revanche de récupérer le foie, les œufs ou la laitance lorsqu'ils sont comestibles.



1. Tenir d'une main le poisson sur le dos. Passer la pointe des ciseaux dans l'orifice anal et découper le poisson en suivant la ligne du ventre jusqu'à la tête.



2. Écarter les viscères en tirant avec la main et les couper au ras de la gorge.



3. Couper ensuite la tête au ras des ouïes ou retirer simplement les branchies pour conserver la tête.



4. Rincer la cavité à l'eau froide.

Lever les filets d'un poisson rond

La levée des filets s'effectue généralement après l'éviscération pour ne pas souiller la chair. Vérifier ensuite la présence d'arêtes et les enlever avec une petite pince.



1. Coucher le poisson sur le côté et pratiquer une incision au milieu du dos (jusqu'à la colonne vertébrale) à partir de la queue jusqu'à la base de la tête.



2. Séparer la chair de l'arête dorsale de la queue à la tête.



3. Détacher le filet de la tête en le coupant derrière les ouïes.



4. Maintenir fermement le bout de la queue ; faire une incision à environ 2 cm de celle-ci, puis glisser le couteau et détacher délicatement le filet de la peau. Retourner le poisson et recommencer l'opération.

Tremper

Si le poisson dégage une odeur de vase, le mettre à tremper 1 ou 2 h dans de l'eau vinaigrée (de 20 à 30 ml de vinaigre blanc par 250 ml d'eau).

Poisson congelé

La préparation du poisson congelé est réduite au minimum, car le poisson est déjà écaillé, vidé, ébarbé, lavé, presque toujours dépouillé et souvent coupé en filets. Le poisson est plus savoureux lorsqu'il n'est pas complètement dégelé au moment de la cuisson. Si le poisson est mince, le décongeler suffisamment pour pouvoir détacher les filets ou les morceaux et les cuire séparément. S'il est plus épais, le décongeler partiellement ou complètement afin d'obtenir une cuisson uniforme; un poisson insuffisamment dégelé pourrait être cuit à l'extérieur et encore cru à l'intérieur. Décongeler complètement un poisson qui doit être grillé ou frit.

La meilleure façon de décongeler le poisson consiste à le mettre au réfrigérateur, dans son emballage d'origine, de 18 à 24 h (500 g) avant de l'utiliser. Ne jamais décongeler le poisson à la température ambiante. Pour accélérer la décongélation, on peut placer le poisson dans de l'eau froide (1 ou 2 h pour 500 g); ne pas utiliser d'eau chaude, qui risque de le cuire.

CUISSON

Le poisson peut être cuit entier (éviscéré), en morceaux, en darnes ou en filets. La cuisson doit être brève sinon le poisson devient sec et insipide. Le temps de cuisson varie avec la forme du poisson, sa taille et sa teneur en matières grasses.

Pour vérifier que le poisson est cuit, on peut utiliser la pointe d'un couteau pour écarter la chair qui doit être opaque, d'une couleur uniforme (blanc laiteux si elle est blanche) et se défaire facilement; elle devrait conserver un aspect humide. Si on utilise un thermomètre, la cuisson est optimale quand la température atteint 63 °C à l'intérieur des chairs.

Conseil du chef

Cuire le poisson avec la peau permet de mieux le manipuler lors de la cuisson. Les poissons à chair fragile resteront alors bien entiers jusqu'au dressage de l'assiette.



sandre doré

Les principaux modes de cuisson sont la chaleur sèche (four, grill), la chaleur humide (pochage, à la vapeur, au bleu, en papillote, braisage), la friture et la cuisson au micro-ondes.

Au four

Elle convient parfaitement aux poissons entiers ou aux morceaux épais.

- Entailler le poisson entier à quelques endroits afin que la chaleur puisse bien le pénétrer et, si désiré, mettre dans sa cavité des assaisonnements tels des tranches d'oignon, de l'ail, du thym, du poivre, du gingembre ou d'autres herbes et épices.
- Déposer le poisson dans un plat, le parsemer de noisettes de beurre ou encore l'arroser légèrement d'huile; le recouvrir (au goût) de légumes coupés finement et de rondelles de citron (ou le déposer sur un lit de légumes), l'arroser de sauce, de vin blanc ou de crème.
- Régler le four à 220 °C (425 °F). Si le poisson est recouvert de sauce contenant du lait, des œufs ou du fromage, cuire à une température plus basse, à 180 °C (350 °F), pour éviter que les protéines ne se séparent ou ne durcissent.
- Cuire selon le temps requis. Pour l'estimer, mesurer le poisson dans sa partie la plus épaisse et cuire de 5 à 7 min par centimètre d'épaisseur pour le poisson frais cuit au four à 220 °C (425 °F) ou partiellement décongelé cuit au four à 230 °C (450 °F) et de 10 à 12 min par centimètre d'épaisseur pour le poisson solidement congelé. Ajouter 5 min au temps de cuisson pour un poisson cuit dans une sauce.

Au grill ou au barbecue

Cette cuisson convient aux poissons à chair ferme, aux steaks (requin, thon), aux filets épais et aux poissons entiers. Le poisson déposé sur un grill ou enfilé sur une broche est exposé directement à la chaleur.

- Faire mariner les poissons avant de les griller; cela permet d'éviter que la chair ne s'assèche et se raffermisse pendant la cuisson.
- Taillader les poissons plus volumineux afin d'accélérer la cuisson.
- Badigeonner le poisson d'huile, de beurre fondu, ou encore de sauce, et l'assaisonner avant et durant la cuisson; cette opération est inutile si les poissons ont été marinés.
- Déposer les poissons entiers et les filets sur un grill très chaud et légèrement huilé ou encore dans un panier à poisson, ce qui les empêchera de coller. Retourner le poisson à mi-cuisson; ne pas retourner le poisson mince et les filets; cuire les filets du côté sans peau. Prévoir 7 min de cuisson par 2,5 cm d'épaisseur.

Pochage

Le poisson est poché lorsqu'il cuit doucement dans un liquide frémissant (court-bouillon ou fumet). Ce mode de cuisson convient parfaitement aux filets fermes et aux petits poissons entiers. Un court-bouillon au lait convient particulièrement bien au poisson fumé, au turbot, à la raie et au poisson gratiné.

- Le court-bouillon peut contenir du vinaigre, du vin, de la bière ou du lait, selon les recettes; il est généralement assaisonné (ail, sel, poivre, céleri, oignons, carottes, thym, fenouil, laurier, cari) et on peut lui ajouter des légumes. Omettre le sel si le poisson est déjà salé.
- Faire mijoter le court-bouillon pendant 20 min et le laisser refroidir complètement avant de pocher le poisson.
- Déposer le poisson dans le court-bouillon froid (il doit tout juste recouvrir le poisson) et faire chauffer jusqu'au frémissement du liquide.
- Retirer les filets les plus fins qui seront cuits.
- Poursuivre la cuisson pour les morceaux plus gros (environ 7 min par kg).
- Laisser refroidir le poisson dans son court-bouillon s'il doit être servi froid.
- Utiliser le court-bouillon pour préparer une sauce.

Cuisson à la vapeur

Le poisson est cuit par la vapeur se dégageant de l'ébullition d'un liquide (eau, fumet ou court-bouillon) qui recouvre le fond d'une casserole. Il ne doit pas être en contact avec ce liquide. La cuisson à la vapeur est une méthode simple, qui préserve le goût naturel du poisson, mais on peut ajouter des assaisonnements sur ou à l'intérieur du poisson (fines herbes, épices, gingembre, échalotes, sauce tamari, algues). Ce mode de cuisson convient parfaitement aux darnes et aux filets.

- Déposer le poisson sur une grille, le mettre dans un panier (marguerite) ou le suspendre dans une mousseline afin qu'il ne soit pas en contact avec le liquide. Il existe aussi des ustensiles adaptés à la cuisson à la vapeur.
- Amener le liquide à ébullition, déposer le poisson, puis couvrir et laisser cuire.

Cuisson au bleu (technique traditionnelle)

- La cuisson au bleu consiste à arroser le poisson de vinaigre bouillant avant de le cuire au court-bouillon. Ce mode de cuisson est utilisé principalement pour cuire les poissons d'eau douce (carpes, truites, perches, brochets) encore vivants ou morts depuis moins de 2 h. Le liquide visqueux qui les recouvre vire au bleu après avoir été arrosé de vinaigre chaud.
- Préparer un court-bouillon très vinaigré en quantité suffisante pour recouvrir le poisson.
- Le faire chauffer à ébullition.
- Placer le poisson dans un plat de cuisson et l'arroser de court-bouillon brûlant avec une cuillère.
- Verser le reste du liquide, couvrir et poursuivre la cuisson de 8 à 10 min.

Cuisson en papillote

Le principe de ce mode de cuisson est d'envelopper hermétiquement le poisson dans une feuille d'aluminium afin qu'il cuise sous l'action de la vapeur formée par son humidité naturelle et celle des légumes et du liquide ajoutés.

- Déposer le poisson sur des légumes émincés et des assaisonnements ou parsemer les légumes et les assaisonnements sur le poisson.
- Ajouter un peu de liquide (vin, sauce soya, court-bouillon, sauce, crème ou eau), au goût.
- Déposer, au goût, des tranches de citron et quelques noisettes de beurre (ou un peu d'huile).
- Bien replier le papier d'aluminium afin que la papillote soit étanche et la déposer dans un plat à four ou sur la grille du barbecue.
- Cuire à 230 °C (450 °F) selon le temps nécessaire.
- Servir le poisson dans sa papillote.

Braisage

Le braisage est un mode de cuisson lent à feu doux dans un récipient fermé contenant très peu de liquide. Il convient bien aux poissons à chair ferme et aux poissons entiers.

- Déposer des légumes et des fines herbes au fond du plat de cuisson.
- Recouvrir par le poisson (s'il est volumineux, le taillader afin que la chaleur le pénètre bien).
- Ajouter un liquide (fumet, vin blanc ou court-bouillon) pour mouiller le poisson à mi-hauteur.
- Couvrir et cuire à petit feu sur le dessus de la cuisinière ou au four.
- Servir le poisson tel quel ou épaissir la sauce. Pour ce faire, retirer le poisson, filtrer le jus et le réduire légèrement sur le feu, ou y ajouter un mélange de beurre et de farine (1 c. à soupe de chacun), 1 ou 2 jaunes d'œufs, ou encore un peu de crème.



dorade royale

Friture

- Cette méthode est utilisée pour les filets, les darnes et les petits poissons entiers. Elle consiste à faire cuire les poissons avec une matière grasse (beurre, margarine, huile). On peut frire à la poêle (petite friture ou à la meunière) ou dans une friteuse (grande friture).

À la poêle

- Faire chauffer du beurre ou un mélange de beurre et d'huile. L'idéal est d'utiliser un beurre clarifié (fondu et filtré), car il brûle moins facilement.
- Paner ou enfariner le poisson si désiré et le déposer dans la poêle chaude.
- Faire cuire le poisson de chaque côté; ne le retourner qu'une seule fois à mi-cuisson. Si le poisson colle, c'est que la poêle n'était pas assez chaude.
- Égoutter le poisson en fin de cuisson en le déposant sur un papier absorbant.
- On peut aussi frire le poisson au four à 260 °C (500 °F); cela permet de réduire la quantité de matières grasses et de le cuire plus rapidement et plus uniformément sans avoir à le retourner.

À la friteuse

- Faire chauffer l'huile (arachide, tournesol, maïs) à 190 °C (375 °F).
- Faire tremper le poisson dans un œuf battu, puis bien l'enrober de farine, de panure ou de pâte à frire agrémentées ou non d'assaisonnements ou de fromage.
- L'immerger délicatement dans l'huile chaude; ne pas ajouter trop de filets ou de morceaux en même temps pour ne pas faire baisser la température de l'huile.
- Lorsque la cuisson est terminée, égoutter le poisson, puis le déposer sur du papier absorbant avant de le servir.

Conseil du chef

Il n'est pas absolument nécessaire d'enfariner les poissons avant de les poêler. Un filet de poisson cuit dans un corps gras très chaud, huile ou beurre clarifié, gardera sa saveur et sa texture. Néanmoins, si le poisson est cuit sans une croûte protectrice, il rejettera plus d'eau et cuira plus rapidement.

Au four à micro-ondes

La cuisson au four à micro-ondes convient bien au poisson (entier, darne et filet).

Pour obtenir la cuisson idéale :

- Cuire les poissons en une seule couche à la fois; ne pas les superposer.
- Placer les morceaux plus épais vers l'extérieur du plat.
- Replier la queue des poissons trop longs.
- Inciser la peau des poissons entiers ou des gros filets afin qu'elle ne se fende pas à la cuisson.
- Utiliser un plat qui peut passer au micro-ondes; couvrir avec son couvercle ou avec un film alimentaire.
- Parsemer le poisson de noisettes de beurre ou l'arroser légèrement d'huile.
- Ajouter au goût des légumes émincés, des épices, des fines herbes ou des rondelles de citron, ou l'arroser de sauce, de vin blanc ou de crème.
- Cuire à la puissance maximale en prévoyant de 8 à 10 min pour du poisson entier (750 g) ou de 4 à 5 min pour 500 g de filets ou de darnes (pour un four de 800 watts). Tourner le poisson une fois pendant la cuisson pour assurer une cuisson uniforme et laisser reposer 5 min avant de le servir afin de terminer la cuisson.



saumon royal



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Poisson frais

Les poissons de mer se conservent un peu plus longtemps que les poissons d'eau douce et les poissons maigres, plus longtemps que les poissons gras.

Le poisson frais se conserve environ 2 ou 3 jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Bien essuyer le poisson avec un linge humide, l'envelopper de papier ciré et le placer dans un contenant hermétique.

Le poisson se congèle facilement; il se conserve de 4 à 6 mois. La congélation est surtout utilisée pour conserver le poisson que l'on a pêché soi-même. Autrement, elle peut altérer la texture des poissons achetés, car la température des congélateurs domestiques n'est pas suffisante pour assurer une congélation rapide de la chair.

- Écailler et éviscérer les poissons entiers.
- Rincer les poissons entiers à l'eau froide et essuyer.
- Bien envelopper dans un film plastique alimentaire.
- Placer dans un sac à congélation en prenant soin de chasser l'air.
- Maintenir à une température constante, égale ou inférieure à -18 °C.

Poisson fumé et salé

Le fumage et la salaison sont deux méthodes de conservation du poisson. Les poissons fumés et salés se conservent quelques jours au réfrigérateur ou de 3 à 4 semaines au congélateur.

Pour fumer le poisson, on l'expose à la fumée dégagée par la combustion lente de bois non résineux ou d'autres produits ligneux comme de la tourbe. Il devient partiellement déshydraté et acquiert un goût de fumée.

Les poissons fumés à chaud sont placés près de la source de combustion qui les cuit, alors que les poissons fumés à froid sont placés loin de la source de chaleur. Ils sont simplement exposés à une fumée tiède et ne sont pas cuits; leur chair est généralement moins fine et moins savoureuse que le poisson fumé à chaud.

Avant d'être fumé, le poisson est salé à sec ou par saumurage. Le poisson salé à sec est tranché en filets, puis entassé en couches en alternant sel et poisson. Le saumurage consiste à plonger le poisson dans de l'eau salée.

Le poisson fumé à chaud et le poisson salé à sec puis fumé à froid se consomment tels quels, alors que le poisson saumuré puis fumé à froid est cuit au préalable.



VALEUR NUTRITIVE

Les poissons contiennent plusieurs éléments nutritifs et ont de nombreux bénéfices pour la santé. En plus d'être d'excellentes sources de protéines, ils renferment des gras oméga-3 et sont riches en vitamines et minéraux tels le sélénium, la vitamine B12 et la niacine. Ils figurent également parmi le très petit nombre d'aliments qui contiennent naturellement de la vitamine D. Les poissons gras et mi-gras renferment plus de 5 g de lipides par portion de 100 g alors que les poissons maigres en renferment moins de 5 g. Bien que certains poissons aient une chair grasse, ils contiennent généralement très peu de gras saturés et davantage de gras mono-insaturés et polyinsaturés, tels que les oméga-3, reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Tous les poissons renferment au moins une petite quantité d'oméga-3 appelés aussi EPA ou AEP (acide eicosapentaénoïque) et DHA ou ADH (acide docosahexaénoïque). Toutefois, les poissons gras en contiennent de grandes quantités, c'est pourquoi ils sont à privilégier. L'EPA et le DHA doivent être obtenus par l'alimentation, car le corps en fabrique très peu. Plusieurs vertus leur sont attribuées, dont une réduction des taux de triglycérides sanguins et des effets anti-inflammatoires. Ils participent aussi au bon développement du cerveau et des yeux et sont essentiels pendant la grossesse. En raison de ces atouts, plusieurs organismes de santé reconnus recommandent une consommation minimale de deux portions de poisson par semaine en choisissant de préférence des poissons gras tels que le hareng, le maquereau, l'omble chevalier, les sardines, le saumon et la truite. Une portion équivaut à environ 75 g de poisson cuit.

Certains types de poissons doivent être consommés avec modération en raison de leur teneur élevée en contaminants. C'est le cas des poissons dits ichtyophages (ou prédateurs) tels que le thon rouge, le requin, l'espardon, le marlin et l'hoplostète orange qui consomment de grandes quantités d'autres poissons pour s'alimenter. La teneur en mercure augmente en fonction du rang dans la chaîne alimentaire. C'est pourquoi les poissons prédateurs auront tendance à avoir des teneurs en mercure beaucoup plus élevées, ce qui n'est pas recommandé pour les enfants, les femmes enceintes ou qui prévoient le devenir, ainsi que pour les femmes qui allaitent. Pareillement, une consommation trop fréquente d'autres types de poissons pourrait provoquer l'exposition à une quantité inacceptable de contaminants. C'est le cas entre autres de poissons issus de la pêche sportive et des poissons plus âgés.

Une attention particulière doit être portée pour les poissons crus (consommés surtout en tartare ou en sushi), fumés ou marinés qui peuvent contenir des bactéries, des virus et certains parasites indésirables. La cuisson a pour effet de détruire ces microorganismes pathogènes. Afin d'éviter les toxi-infections alimentaires, les femmes enceintes, les jeunes enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli devraient éviter de consommer ces poissons.

Poissons d'eau douce



Environ 43 % des quelque 25 000 espèces de poissons recensées dans le monde passent une partie de leur vie en eau douce. Certaines espèces, dites dulcicoles, fréquentent exclusivement les eaux des lacs et des rivières; d'autres comme le sandre, la barbotte ou les tilapias peuvent se satisfaire d'eaux saumâtres. D'autres espèces encore, dites diadromes, ont un comportement migrateur et passent une partie de leur vie en mer; c'est le cas notamment de certains esturgeons, ombles et truites (p. 52), des anguilles (p. 54), des éperlans (p. 39), du poulamon (p. 39) et des saumons (p. 49).

Les poissons d'eau douce ont toujours constitué une importante ressource alimentaire. Ils sont abondants et leur capture nécessite peu de moyens et de connaissances. Leur pêche est à la fois une activité de subsistance (pêche commerciale) et un loisir (pêche sportive). Mais, depuis quelques décennies, la pression exercée sur l'environnement par l'activité humaine (disparition des habitats, pollution des eaux par les engrais, les pesticides et autres rejets, surpêche) entraîne une diminution constante des populations mondiales de poissons d'eau douce. Certaines espèces d'esturgeon, de brochet, l'anguille (p. 54), le saumon de l'Atlantique (p. 49) et l'ombre (p. 52) sont aujourd'hui menacés ou dans un état préoccupant; le bar rayé (p. 40) est quant à lui un exemple d'espèce qui a complètement disparu de l'estuaire du Saint-Laurent.

La pisciculture semble être une réponse au problème de la surpêche commerciale. Si son développement ne se fait pas sans poser quelques problèmes (introduction d'espèces envahissantes, utilisation d'antibiotiques et d'accélérateurs de croissance), elle permet de fournir de grandes quantités de poisson, à longueur d'année et à un moindre coût pour le consommateur. Le poisson d'élevage (truite, saumon, tilapia, pangasius) connaît un grand succès puisqu'il est devenu le type de poisson d'eau douce le plus consommé dans les pays développés.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les poissons d'eau douce sont généralement vendus entiers ou déjà préparés en filets; ils peuvent être frais ou congelés.

En France, l'étiquetage du poisson doit obligatoirement mentionner son nom commercial, le mode de production (pêché ou élevé), la zone de pêche ou le pays d'élevage pour la pisciculture. Au Canada, la seule obligation concerne le nom du poisson. Il ne faut donc pas hésiter à demander au poissonnier sa provenance et s'il s'agit d'un poisson sauvage ou d'élevage.



UTILISATION ET ACCORDS

Les poissons sauvages sont généralement plus savoureux que leurs équivalents piscicoles; il convient de les cuisiner le plus simplement possible afin de profiter pleinement de leur saveur. Une sauce au beurre blanc est un classique pour accompagner un poisson poché ou grillé.

C'est simple et délicieux

FILETS DE DORÉ AU CITRON ET AUX AMANDES

Poêler des **filets de doré** avec la peau dans le **beurre** clarifié très chaud. Démarrer la cuisson du côté de la chair, terminer sur celui de la peau. En fin de cuisson, arroser le poisson de **jus de citron** et d'**amandes** effilées grillées.

BROCHET AU FOUR

Placer le **brochet** entier sur une tôle légèrement huilée et le cuire au four à 200 °C (400 °F), 7 min par 2,5 cm d'épaisseur. Retirer les filets à l'aide d'une spatule, arroser d'**huile d'olive**, de **jus de citron** et bien assaisonner. Servir chaud ou froid.

FILETS DE TILAPIA SUR SALSA

Pour un repas rapide, déposer des **filets de tilapia** sur une généreuse couche de **salsa** de votre choix au fond d'un plat allant au four et saupoudrer de **chapelure** mélangée à des herbes séchées comme du **basilic** ou de l'**origan**. Mettre au four une quinzaine de minutes et servir avec du riz ou du couscous.



filet de tilapia



PRÉPARATION

Les poissons sauvages peuvent contenir des parasites (vers, points noirs) et les viscères doivent être vidés le plus rapidement possible après la mort de l'animal afin d'éviter une contamination de la chair. Éliminer la graisse, les viscères et la peau, où les contaminants peuvent s'accumuler ; ne garder que les filets. Examiner la chair à la recherche d'éventuels parasites et éviter de consommer les poissons trop parasités. Faire cuire adéquatement les autres après avoir retiré les parasites ; on peut aussi les congeler à -20 °C pendant 7 jours si on les préfère moins cuits ou crus.

Pour écailler les poissons aux écailles tenaces comme l'achigan, la carpe et la perche, on peut les plonger quelques instants dans l'eau bouillante avant de procéder. On peut aussi tout simplement enlever la peau avant de les cuisiner.

La chair de certains poissons comme le brochet ou la carpe peuvent avoir un goût plus ou moins prononcé de limon. Pour l'éliminer, faire tremper le poisson de 1 à 2 h dans de l'eau fraîche ou légèrement vinaigrée (de 20 à 30 ml de vinaigre par tasse d'eau). Voir comment lever les filets (p. 23).



CUISON

Cuire suffisamment les poissons sauvages afin d'éliminer d'éventuels parasites. La température interne de la chair doit atteindre 63 °C pendant au moins 15 s et on ne doit pas trouver de zones translucides quand on la mange. Éviter de consommer ou d'utiliser le jus de cuisson qui peut contenir des substances chimiques.

Cuisson au bleu : ce type de cuisson est réservé aux poissons à peau visqueuse comme le brochet ou la carpe, qui viennent juste d'être pêchés. Assommer le poisson et le vider par les ouïes. Arroser de vinaigre bouillant, puis le faire cuire dans un court-bouillon frémissant (environ 15 min par kg) ; égoutter, écailler si nécessaire et servir chaud ou froid.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

En règle générale, les poissons d'eau douce se conservent moins bien que les poissons de mer, et les poissons à chair grasse s'abîment plus vite que les poissons à chair maigre.

Pendant une excursion de pêche, garder les poissons vivants dans une nasse placée dans l'eau ; déposer les autres au frais dans une glacière ou dans un linge imbibé d'eau vinaigrée, ou encore dans de la mousse à l'abri du soleil.

Éviscérer et réfrigérer le plus rapidement possible. Bien nettoyer, envelopper de papier ciré et placer dans un contenant hermétique, il pourra se conserver 2 ou 3 jours dans l'endroit le plus froid du réfrigérateur.



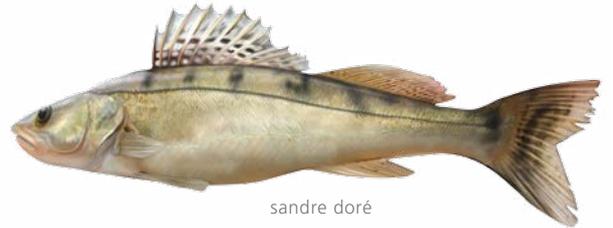
tilapia du Nil



perchaude (perche canadienne)



achigan à grande bouche (perche truitee)



sandre doré



grand brochet



carpe commune



pangasius



esturgeon blanc



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
DORÉ NOIR (sandre canadien) <i>Sander canadensis</i>	Poisson carnassier d'Amérique du Nord. Forme allongée presque cylindrique. L : 25 à 40 cm. P : 0,5 kg. Pêche sportive et commerciale.	Chair blanche, ferme, délicate, maigre et savoureuse. Cuisiner entier ou en filet; comme la perche ou le brochet. Meilleur à l'étuvée ou poché. Délicieux avec tomate, estragon, ail, oignon, sauce au vin blanc.
DORÉ JAUNE (sandre américain) <i>Sander vitreus</i>	Se distingue du doré noir par une tache blanche au bout de la nageoire caudale. L : 35 à 60 cm. P : 0,6 à 1,3 kg.	Chair plus tendre que le doré noir. Cuisiner comme le doré noir.
SANDRE DORÉ (sandre, perche-brochet) <i>Sander lucioperca</i>	Espèce européenne de doré. L : 60 à 100 cm. P : 5 à 10 kg. Pêche sportive et commerciale, pisciculture; parfois en Amérique du Nord.	Chair fine ferme et très savoureuse; peu d'arêtes. Cuisiner comme les dorés.
GRAND BROCHET <i>Esox lucius</i>	Poisson carnassier au corps fuselé originaire d'Asie, d'Europe et d'Amérique du Nord. L : 35 à 80 cm. P : 1 à 5 kg. Pêche sportive et commerciale; choisir les petits brochets plus tendres; laitance et œufs toxiques en période de frai.	Chair blanche, maigre, ferme et floconneuse contenant de nombreuses petites arêtes. Faire tremper avec la peau (p. 29), puis essuyer légèrement avant de cuisiner. Cuisiner en pâté, quenelle, mousse ou pain de poisson. Cuire entier, en filets ou en darnes avec la peau écaillée ou pas; retirer la peau avant de servir; tout type de cuisson. Délicieux avec beurre blanc, fromage bleu, oseille, raifort.
BROCHET D'AMÉRIQUE <i>Esox americanus</i>	Amérique du Nord. Couleur verdâtre, orné de barres sinueuses sur les flancs. L : 15 à 30 cm. P : environ 0,5 kg. Pêche sportive; le brochet vermiculé est une sous-espèce menacée au Canada.	Cuisiner comme le grand brochet.
BROCHET MAILLÉ <i>Esox niger</i>	Espèce d'Amérique du Nord se distinguant par des taches jaunâtres dessinant des mailles sur les flancs. L : 40 à 50 cm. P : 0,4 à 1,4 kg. Pêche sportive.	Chair très tendre. Cuisiner comme le grand brochet.
MASKINONGÉ <i>Esox masquinongy</i>	Le plus grand des brochets d'Amérique du Nord. L : 70 à 120 cm. P : 2 à 16 kg. Pêche sportive.	Cuisiner comme le grand brochet.
CARPE COMMUNE <i>Cyprinus carpio</i>	Originaire d'Asie et d'Europe, introduite sur les autres continents. Peau couverte ou parsemée de grosses écailles (carpe miroir), parfois nue (carpe cuir). L : 35 à 80 cm. P : 2 à 14 kg. Pisciculture et pêche sportive; peut être achetée vivante en Europe.	Chair blanche, ferme et grasse. Ébouillanter avant d'écailler; vider en retirant la vésicule biliaire à la base de la gorge et faire tremper avant de cuisiner. Cuisiner entière, en filets ou en tranches; comme la perche ou le sandre. La laitance, les joues, les lèvres et la langue se consomment. Souvent rôtie, pochée, grillée, frite ou cuite à l'étuvée. Délicieuse avec sauce aigre-douce, gingembre, ail, tomate (ragoût), oignon.
ACHIGAN À GRANDE BOUCHE (perche truitee, perche noire) <i>Micropterus salmoides</i>	Poisson carnassier d'Amérique du Nord, introduit ailleurs et considéré comme envahissant. L : 20 à 38 cm. P : 1,5 kg environ. Pêche sportive et commerciale en Amérique du Nord; difficile à trouver dans le commerce; choisir les jeunes poissons, moins contaminés par la pollution, et limiter la consommation.	Chair maigre, blanche, floconneuse et savoureuse. Ébouillanter avant d'écailler ou enlever la peau. Cuisiner les petits poissons entiers comme la truite, et les poissons plus gros en filets comme la carpe ou l'aloise. Meilleur à l'étuvée, en friture ou meunière.

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
ACHIGAN À PETITE BOUCHE (perche d'Amérique, perche noire) <i>Micropterus dolomieu</i>	Différent de l'achigan à grande bouche par la mâchoire qui ne dépasse pas la hauteur de l'œil. Pêche sportive. Peu de risques de contamination.	Cuisiner comme l'achigan à grande bouche.
PERCHAUDE (perche canadienne) <i>Perca flavescens</i>	Poisson carnassier d'Amérique du Nord aux nageoires rouges caractéristiques. L : 15 à 30 cm. P : 100 à 350 g. Pêche sportive et commerciale, pisciculture ; difficile à trouver dans le commerce ; population en déclin.	Chair blanche, maigre et fine au goût délicat ; nombreuses arêtes. Écailler aussitôt pêchée ou enlever la peau. Cuire entière ou en filets, à la poêle, pochée, à l'étuvée ou meunière. Cuisiner comme la carpe ou la truite. Délicieuse avec sauce hollandaise, beurre blanc, ail, mayonnaise.
PERCHE COMMUNE <i>Perca fluviatilis</i>	Europe. Un peu plus grosse que la perchaude.	Cuisiner comme la perchaude.
BARBOTTE BRUNE (barbotte, barbotte de vase) <i>Ameiurus nebulosus</i>	Amérique du Nord. Peau nue et visqueuse. L : 20 à 35 cm. P : environ 0,5 kg. Pêche sportive.	Chair rosée à rouge, ferme, grasse et savoureuse. Rincer et retirer la peau. Cuisiner en filets tels quels ou en morceaux dans une soupe de poisson. Frire dans une poêle ou rôtir au four. Délicieuse avec gingembre, sauce soya ou hoisin, lime, mangue verte, orange.
ESTURGEON <i>Acipenser spp</i>	Grand corps très allongé et peau nue protégée par quelques plaques osseuses ; plusieurs espèces toutes originaires de l'hémisphère Nord. L : 2 à 5 m. P : 50 à plus de 1000 kg. Pêche sportive, commerciale et pisciculture pour certaines espèces ; disponible aussi en conserve ; fumé, salé ou mariné ; en tranches ou en morceaux. Population mondiale en déclin et espèces menacées et protégées dans certains pays ; privilégier les espèces issues de la pisciculture.	Chair ferme, un peu sèche, mi-grasse, blanche veinée de bleu quand elle est fraîche, devenant rose veinée de brun ou de jaune ; peu d'arêtes. Faire mariner pour attendrir la chair avant de cuire ; pocher quelques minutes avant de le dépouiller. Cuisiner comme une viande, l'espardon ou le thon ; en darnes, en morceaux pour des brochettes ou en escalope ; délicieux froid et fumé. Excellent grillé, braisé, sauté, cuit au four, poché, cuit à la vapeur ou frit. Délicieux avec crème aux champignons, sauce tomate, vin blanc, sauce épicée.
GRAND CORÉGONE (poisson blanc) <i>Coregonus clupeaformis</i>	Amérique du Nord. Corps élancé et aux flancs argentés. L : 30 à 65 cm. P : 1 à 2 kg. Pêche commerciale et sportive.	Chair blanche, mi-grasse, délicate, floconneuse et savoureuse. Cuisiner en filets, frais ou fumé ; comme le doré, le vivaneau ou le sébaste. Cuire à la poêle ou au four, avec ou sans la peau.
CORÉGONE BLANC (féra des lacs) <i>Coregonus albula</i>	Europe. Plus petit que le grand corégone. L : 15 à 20 cm. P : 0,5 à 1 kg.	Cuisiner comme le grand corégone.
TILAPIA <i>Oreochromis spp</i>	Originaire d'Afrique, du Proche-Orient et du Moyen-Orient ; introduit dans de nombreux pays et parfois envahissant ; peut être gris ou rouge. L : 15 à 40 cm. P : 0,5 à 2 kg. Pisciculture et pêche commerciale ; privilégier le tilapia élevé en Amérique du Nord ou en Équateur.	Chair blanche ou rosée, moelleuse à ferme, maigre à mi-grasse ; très peu d'arêtes ; peu de saveur. Tout type de cuisson. Meilleur avec épices piquantes, asiatiques, indiennes ou autres, qui relèvent la saveur.
PANGASIUS (panga) <i>Pangasius spp</i>	Asie du Sud-Est (Vietnam, Thaïlande). Ressemblant à un requin. L : jusqu'à 1,30 m. P : jusqu'à 40 kg. Pisciculture principalement ; peut contenir de faibles niveaux d'antibiotiques et de mercure ; à consommer raisonnablement.	Chair blanche, fine, mi-grasse, sans arêtes ; peu de saveur. Cuisiner comme la sole. Meilleur à la poêle, à l'étuvée ou en papillote. Délicieux avec cari, poivron, tomate.



VALEUR NUTRITIVE

Les poissons d'eau douce sont d'excellentes sources de vitamine B12, une vitamine qui permet notamment le bon fonctionnement des cellules nerveuses. Ils sont aussi de bonnes sources de niacine et de vitamine D. La carpe se veut même une excellente source de vitamine D en raison de son contenu plus élevé en matières grasses. Les poissons d'eau douce renferment plusieurs minéraux dont le sélénium, le phosphore, le potassium et le magnésium. Le brochet et le tilapia sont d'ailleurs d'excellentes sources de sélénium. Ce minéral est reconnu pour ses propriétés antioxydantes, ce qui permet au corps de se protéger contre l'action des radicaux libres, des composés impliqués dans le développement de plusieurs maladies chroniques dont le cancer. Les poissons d'eau douce sont plutôt maigres à l'exception de la carpe qui renferme un peu plus de matières grasses dont la plupart sont de type monoinsaturé. Comparativement aux gras saturés, les gras mono-insaturés ont pour effet de diminuer le cholestérol sanguin. La carpe est également une source d'acides gras oméga-3, lesquels sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Cependant, ces derniers sont présents en proportions beaucoup plus faibles dans les poissons d'eau douce que dans les poissons gras tels que le saumon, le hareng, la sardine ou le maquereau. Il est à noter que l'achigan, le brochet et le doré font l'objet d'une restriction de consommation puisqu'ils ont une teneur élevée en mercure. Il est recommandé aux personnes qui mangent du poisson de façon fréquente et régulière de ne pas en consommer plus de 115 g (1 1/2 portion) par semaine. Les femmes enceintes ou qui allaitent ainsi que les jeunes enfants devraient éviter de consommer ces poissons.

Brochet 75 g	cru		cuit	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,6 g	1 %	0,5 g	1 %
saturées	0,1 g	0 %	0,2 g	1 %
mono-insaturées	0,1 g	-	0,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,06 g	-	0,09 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,23 g	-	0,17 g	-
Cholestérol	29 mg	10 %	38 mg	13 %
Sodium	23 mg	1 %	22 mg	1 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	14,6 g	-	15,8 g	-
Vitamine B12	1,50 µg	75 %	1,72 µg	86 %
Niacine	1,73 mg	19 %**	2,10 mg	24 %**
Vitamine D	1,85 µg	12 %	2,40 µg	16 %
Sélénium	37,5 µg	75 %	45,0 µg	90 %
Phosphore	165 mg	15 %	180 mg	16 %
Calories	66 kcal		71 kcal	

Doré jaune 75 g	cru		cuit (grillé)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,9 g	1 %	1,2 g	2 %
saturées	0,2 g	1 %	0,2 g	1 %
mono-insaturées	0,2 g	-	0,3 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,05 g	-	0,08 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,26 g	-	0,33 g	-
Cholestérol	65 mg	22 %	82 mg	27 %
Sodium	38 mg	2 %	49 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	14,4 g	-	18,4 g	-
Vitamine B12	1,50 µg	75 %	1,73 µg	87 %
Niacine	1,73 mg	19 %**	2,10 mg	24 %**
Vitamine D	2,69 µg	18 %	3,45 µg	23 %
Manganèse	0,60 mg	30 %	0,77 mg	39 %
Sélénium	9,5 µg	19 %	12,2 µg	24 %
Calories	70 kcal		89 kcal	

Tilapia 75 g	cru		cuit	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,3 g	2 %	2,0 g	3 %
saturées	0,6 g	3 %	0,7 g	4 %
mono-insaturées	0,5 g	-	0,7 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,18 g	-	0,25 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,16 g	-	0,18 g	-
Cholestérol	38 mg	13 %	43 mg	14 %
Sodium	39 mg	2 %	42 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	15,1 g	-	19,6 g	-
Vitamine B12	1,19 µg	59 %	1,40 µg	70 %
Niacine	2,93 mg	24 %**	3,56 mg	30 %**
Vitamine D	2,33 µg	16 %	3,02 µg	20 %
Sélénium	31,4 µg	63 %	40,8 µg	82 %
Phosphore	128 mg	12 %	153 mg	14 %
Calories	72 kcal		97 kcal	

Carpe 75 g	cru		cuite	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	4,2 g	7 %	5,4 g	8 %
saturées	0,8 g	4 %	1,0 g	5 %
mono-insaturées	1,7 g	-	2,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,50 g	-	0,64 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,52 g	-	0,66 g	-
Cholestérol	50 mg	17 %	63 mg	21 %
Sodium	37 mg	2 %	47 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	13,4 g	-	17,1 g	-
Vitamine D	18,53 µg	124 %	23,76 µg	158 %
Vitamine B12	1,15 µg	57 %	1,10 µg	55 %
Niacine	1,23 mg	16 %**	1,58 mg	21 %**
Phosphore	311 mg	28 %	398 mg	36 %
Sélénium	9,5 µg	19 %	12,2 µg	24 %
Calories	95 kcal		122 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

sole commune



Poissons de mer plats

Les poissons de mer plats, appelés aussi **pleuronectiformes**, sont des poissons osseux qui vivent au fond des mers et des océans. Il en existe plus de 500 espèces et ceux que nous consommons appartiennent à trois grandes familles : les **pleuronectidés** (les plies, les limandes, les flets et les flétans), les **soléidés** (les soles) et les **scophthalmidés** (le turbot). Il ne faut pas les confondre avec les raies (p. 58), qui sont des poissons cartilagineux de la famille des requins.

À leur naissance et jusqu'à ce qu'ils atteignent une dizaine de centimètres, les poissons plats ressemblent aux autres poissons. Ils nagent en se tenant verticalement et ont des yeux de chaque côté de la tête. Lorsqu'ils vieillissent, un de leurs yeux migre de l'autre côté du corps, ils nagent en se tenant « à l'horizontale » et vont rejoindre le fond. La couleur de leur face supérieure devient alors plus foncée pour se confondre avec le milieu. Chez les poissons dits dextres (la plupart des pleuronectidés), l'œil gauche se déplace du côté droit et ils nagent sur le côté gauche. Chez le turbot et le cardeau, c'est l'inverse.

Certains poissons de mer plats peuvent avoir des tailles impressionnantes, notamment le flétan de l'Atlantique qui peut dépasser 2,5 m et peser jusqu'à 300 kg. Ces poissons font l'objet d'une pêche intensive et la plupart des populations sont menacées. Pour la consommation, il convient de choisir les espèces piscicoles comme le turbot et le flétan de l'Atlantique ou des espèces plus résistantes à la pression de la pêche commerciale comme les soles ou les flets.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les plies, les flets et les limandes renferment beaucoup d'arêtes et sont généralement vendus en filets (frais ou congelés). Le turbot, les flétans et la sole sont aussi vendus entiers ou en tranches. Il faut alors s'assurer de leur fraîcheur : peau brillante, ouïes rouge vif, odeur discrète.

En Amérique du Nord, les filets vendus sous le nom de sole sont habituellement des filets de plie, de flet ou de limande. Le turbot vendu au Canada est généralement du flétan du Groenland.



PRÉPARATION

Avant de retirer la peau d'un poisson plat, on peut en découper les nageoires avec une paire de ciseaux. La face inférieure du poisson (la plus pâle) peut parfois être simplement écaillée. On peut choisir de vider le poisson par les ouïes avant d'en lever les filets.



UTILISATION ET ACCORDS

La façon la plus simple de cuisiner les filets de poisson plat est de les paner et de les faire rapidement dans la farine et de les frire à la poêle avec un filet d'huile d'olive.



1. Inciser la peau près de la queue.



2. À l'aide d'un linge, tirer la peau jusqu'à la tête.



3. Pratiquer une incision au centre du poisson afin de diviser les 2 filets.



4. Insérer la lame le long de l'arête dorsale et détacher le filet par petits coups.



5. Détacher le filet des arêtes latérales en l'incisant sur toute la longueur.



6. Prélever de la même façon l'autre filet; retourner le poisson et répéter l'opération. On obtient ainsi 4 filets.



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
PLIE CANADIENNE (flétan nain, balai) <i>Hippoglossoides platessoides</i>	Peau grisâtre à brun rougeâtre, ligne médiane droite; souvent appelée sole à tort. L : jusqu'à 60 cm. P : de 0,9 à 3,5 kg. Côtes américaine et européenne de l'Atlantique Nord. Pêche commerciale; menacée par la surpêche.	Chair maigre, très fine et contenant beaucoup d'arêtes; saveur délicate. Cuisiner comme la sole, le flet et la limande. Griller ou frire avec ou sans la peau. Ne pas masquer sa saveur délicate avec des accompagnements trop relevés.
PLIE COMMUNE (carrelet) <i>Pleuronectes platessa</i>	Peau beige à brune avec de gros points orange-rouge. L : 24 à 45 cm. P : 0,5 à 1 kg. Côte européenne de l'Atlantique Nord et Groenland. Pêche commerciale; moins savoureuse en été; menacée par la surpêche.	Chair blanche, assez molle et peu goûteuse. Cuisiner comme la sole. Frire après avoir fariné.
PLIE ROUGE <i>Pseudopleuronectes americanus</i>	Peau brun-rouge foncé avec une ligne médiane presque droite. L : 45 cm en moyenne. Côte américaine de l'Atlantique, du Labrador à la Géorgie, très abondante dans le golfe du Saint-Laurent. Pêche commerciale.	Cuisiner comme la plie commune.
PLIE GRISE (fausse limande, limande rouge, sole grise) <i>Glyptocephalus cynoglossus</i>	Peau gris-brunâtre; face inférieure pâle avec des points noirs. L : 30 à 60 cm. P : 0,5 à 2,5 kg. Côtes américaine et européenne de l'Atlantique. Pêche commerciale; menacée par la surpêche.	Chair fade. Cuisiner comme la sole; bien assaisonner pour relever le goût. Meilleure grillée.
CARDEAU D'ÉTÉ <i>Paralichthys dentatus</i>	Peau brune, grise, noirâtre ou verte, parsemée d'une dizaine de taches foncées; grande bouche pourvue de dents pointues. L : 35 à 50 cm. P : 0,5 à 1,5 kg Abondant sur la côte Est américaine, du Maine à la Caroline du Sud. Pêche commerciale.	Cuisiner comme les plies, les flets et les limandes.
LIMANDE COMMUNE <i>Limanda limanda</i>	Peau brun pâle couverte de taches rousses. L : 25 à 40 cm. P : 0,5 à 2kg. Côtes européennes de l'Atlantique notamment au large de la France, mer du Nord et mer Baltique. Pêche commerciale; menacée par la surpêche.	Chair molle, peu savoureuse et contenant beaucoup d'arêtes. Cuisiner comme le carrelet et la sole. Cuire à la poêle dans du beurre pour la colorer, frire après avoir pané ou griller. Meilleure avec sauce au vin blanc ou rouge, au champagne ou au cidre.
LIMANDE À QUEUE JAUNE <i>Limanda ferruginea</i>	Peau vert olive à brun rougeâtre parsemée de larges taches rouille, ligne médiane arquée. Queue jaune. L : 25 à 40 cm. P : environ 0,6 kg. Côte américaine de l'Atlantique, du Labrador jusqu'au sud de la Nouvelle-Angleterre. Pêche commerciale; menacée par la surpêche.	Cuisiner comme la limande commune.
LIMANDE-SOLE <i>Microstomus kitt</i>	Peau brune marbrée. L : jusqu'à 65 cm. P : jusqu'à 3 kg. Côtes européennes de l'Atlantique, de la France jusqu'à l'Islande; particulièrement abondante sur les côtes françaises. Pêche commerciale.	Cuisiner comme la limande commune, le carrelet et la sole.

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
FLET COMMUN <i>Platichthys flesus</i>	Peau brunâtre, brun grisâtre ou verdâtre parsemée de taches plus pâles; ligne médiane légèrement courbée. L : jusqu'à 60 cm, rarement plus de 30 cm. P : jusqu'à 14 kg. De la Baltique où il est abondant à la Méditerranée. Pêche commerciale.	Chair savoureuse. Cuisiner comme la limande ou la plie grise.
TURBOT <i>Scophthalmus maximus</i>	Peau brunâtre des 2 côtés parsemée de taches noires et blanches; quelques écailles transformées en protubérances osseuses. L : jusqu'à 1 m, rarement plus de 40 à 50 cm. P : jusqu'à 25 kg, rarement plus de 6 kg. Méditerranée et Atlantique jusqu'aux côtes de la Norvège, mer du Nord; introduit au large de la Nouvelle-Zélande. Pêche commerciale et pisciculture; un des poissons de mer les plus chers; menacé par la surpêche; choisir un poisson d'élevage.	Chair blanche, ferme, maigre et très savoureuse; parmi les plus appréciées. Le plus souvent poché, grillé ou braisé; ne pas trop cuire. Peut être ajouté froid à une salade. Délicieux avec une sauce crémeuse aux champignons, fumets de poisson ou de moule, jus de citron.
BARBUE <i>Scophthalmus rhombus</i>	Souvent confondue avec le turbot; s'en distingue par son corps plus ovale et sa peau plus lisse. Atlantique Nord-Est, Méditerranée, mer Noire. Pêche commerciale.	Cuisiner comme le turbot.
FLÉTAN DE L'ATLANTIQUE (flétan blanc) <i>Hippoglossus hippoglossus</i>	Peau brune devenant presque noire avec l'âge; le plus grand des poissons plats et un des plus grands poissons de mer. L : 1 m en moyenne. P : jusqu'à 300 kg. Atlantique Nord jusqu'au golfe de Saint-Laurent à l'ouest et jusqu'en France à l'est. Pêche commerciale et pisciculture; choisir des tranches près de la tête; menacé par la surpêche; choisir du poisson d'élevage.	Chair maigre, fine, ferme et floconneuse; peu d'arêtes; s'asséchant avec l'âge. Cru en ceviche et en sushi. Braiser les plus gros ou les cuire au four avec du vin ou un bouillon; griller les plus petits, les braiser ou les pocher avec du vin rouge ou blanc. Délicieux avec beurre d'anchois, échalotes, champignons. Échangeable avec du turbot ou du saint-pierre.
FLÉTAN DU GROENLAND <i>Reinhardtius hippoglossoides</i>	Plus petit et plus foncé que le flétan de l'Atlantique. L : jusqu'à 1 m. P : jusqu'à 10 kg. Atlantique Nord et Pacifique Nord. Pêche commerciale; facile à trouver dans le commerce et vendu sous le nom de turbot ; vendu frais, salé ou mariné; menacé par la surpêche.	Chair maigre devenant molle à la cuisson. Tout type de cuisson; souvent poché ou à la vapeur.
FLÉTAN DU PACIFIQUE <i>Hippoglossus stenolepis</i>	Un peu plus petit que le flétan de l'Atlantique. Pacifique Nord, de la Californie à la mer du Japon. Pêche commerciale.	Cuisiner comme le flétan du Groenland.
SOLE <i>Solea spp</i>	Peau grise à brun grisâtre, parsemée de quelques taches foncées. L : 20 à 45 cm. P : 0,7 à 1,5 kg. Atlantique Est, de la Norvège au Sénégal. Méditerranée et Pacifique. Pêche commerciale; assez chère; la peau gluante est un indice de fraîcheur; plusieurs espèces; menacée dans certaines zones de pêche.	Chair maigre, d'une grande délicatesse et à la saveur inégalable. Cuisiner telle quelle, en rouleau farci. Tout type de cuisson; meilleure grillée à la poêle avec du beurre ou meunière. Délicieuse avec du jus de citron, des échalotes, des champignons de Paris.



VALEUR NUTRITIVE

Les poissons de mer plats tels que la sole et le flétan sont d'excellentes sources de vitamine B12 et de sélénium. Ces poissons contiennent également de la niacine (vitamine B3), de la vitamine B6, du magnésium, du phosphore et du potassium. Le flétan du Groenland, reconnu pour sa chair plus fine et plus grasse que les autres espèces de flétan, constitue une excellente source de vitamine D. Très peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D. En plus de son rôle dans la prévention de l'ostéoporose, certaines données épidémiologiques montrent que cette vitamine aurait des effets protecteurs contre le cancer et les maladies cardiovasculaires. Ces effets demeurent toutefois incertains. Le flétan est une source d'acides gras oméga-3. Le flétan du Groenland en contient d'ailleurs presque autant que certaines espèces de saumon et des quantités à peu près équivalentes à la truite arc-en-ciel. Les oméga-3 ont un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires et possèdent des propriétés anti-inflammatoires bien démontrées. À l'exception du flétan du Groenland, les poissons de mer plats sont généralement maigres et leur chair blanche constitue une excellente source de protéines complètes qui renferment les 9 acides aminés essentiels que le corps ne peut fabriquer. En ce qui a trait à la présence de contaminants, les poissons de mer plats peuvent généralement être consommés sans danger et sans restriction puisque leurs niveaux de mercure et autres polluants sont considérés comme très faibles.

Le saviez-vous ?

Les poissons plats ont la capacité de changer de coloration grâce à des pigments contenus dans leur peau. Ainsi, ils peuvent prendre l'apparence du sable, du gravier et même des débris de coquillages des fonds marins sur lesquels ils vivent, couchés sur le côté. Leurs yeux placés d'un seul côté de la tête leur permettent de surveiller ce qui se passe au-dessus.



CUISSON

Cuire la chair des poissons plats jusqu'à ce qu'elle devienne opaque. Trop cuite, elle s'assèche et devient trop ferme.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Voir l'introduction du chapitre (p. 27).

Conseil du chef

Plusieurs poissons plats sont des poissons à chair maigre et au goût très délicat. Les assaisonner d'arômes ou de condiments trop imposants n'aura comme effet que de masquer leur saveur.

Flétan 75 g	Atlantique ou Pacifique, cru		Atlantique ou Pacifique, cuit		Groenland, cru		Groenland, cuit	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,7 g	3 %	2,2 g	3 %	10,4 g	16 %	13,3 g	21 %
saturées	0,2 g	1 %	0,3 g	2 %	1,8 g	9 %	2,3 g	12 %
mono-insaturées	0,6 g	-	0,7 g	-	6,3 g	-	8,1 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,12 g	-	0,15 g	-	0,14 g	-	0,17 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,38 g	-	0,50 g	-	0,77 g	-	1,00 g	-
Cholestérol	24 mg	8 %	31 mg	10 %	35 mg	12 %	44 mg	15 %
Sodium	41 mg	2 %	52 mg	2 %	60 mg	3 %	77 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	15,6 g	-	20,0 g	-	10,8 g	-	13,8 g	-
Vitamine B12	0,89 µg	44 %	1,03 µg	52 %	0,75 µg	38 %	0,72 µg	36 %
Niacine	4,39 mg	32 %**	5,34 mg	40 %**	1,13 mg	14 %**	1,44 mg	18 %**
Vitamine D	2,81 µg	19 %	3,60 µg	24 %	20,55 µg	137 %	26,35 µg	176 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %
Magnésium	62 mg	25 %	80 mg	32 %	20 mg	8 %	25 mg	10 %
Calories	83 kcal		105 kcal		140 kcal		179 kcal	

Plie 75 g	cru		cuite	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,9 g	1 %	1,2 g	2 %
saturées	0,2 g	1 %	0,3 g	1 %
mono-insaturées	0,2 g	-	0,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,03 g	-	0,04 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,18 g	-	0,41 g	-
Cholestérol	36 mg	12 %	51 mg	17 %
Sodium	61 mg	3 %	79 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	14,1 g	-	18,1 g	-
Vitamine B12	1,14 µg	57 %	1,88 µg	94 %
Niacine	2,17 mg	21 %**	1,63 mg	22 %**
Sélénium	24,5 µg	49 %	43,6 µg	87 %
Phosphore	138 mg	13 %	217 mg	20 %
Magnésium	23 mg	9 %	44 mg	18 %
Calories	68 kcal		88 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

C'est simple et délicieux

SOLE POCHÉE

Préparer un court-bouillon composé de 250 ml (1 tasse) de **vin mousseux**, 250 ml (1 tasse) de **lait de noix de coco**, d'une petite **échalote** ciselée et d'un peu de **flocons de piments forts**. Déposer quatre **filets de sole** roulés sur eux-mêmes dans le liquide porté à ébullition et cuire environ 5 à 7 min. Retirer délicatement les filets. Réduire le court-bouillon jusqu'à ce qu'il nappe bien le dos d'une cuillère. Garnir les filets de cette sauce et d'un peu de **caïar** si désiré. Accompagner de légumes vapeur.

PLIE EN CROÛTE D'AVOINE ET D'AMANDES

Découper les **filets de plie** en bâtonnets d'environ 5 cm x 12,5 cm (2 po x 5 po) et bien les éponger. Battre ensemble 250 ml (1 tasse) de **crème 35 %** et de **yogourt** et y tremper les bâtonnets de poisson. Rouler ensuite les morceaux de poisson dans un mélange à parts égales de **farine**, de **flocons d'avoine** et d'**amandes effilées** concassées. Cuire au four sur une plaque environ 15 min à 200 °C (400 °F). Retourner à mi-cuisson.

FLÉTAN GRILLÉ AVEC DU BEURRE COMPOSÉ

Mélanger 225 g (1 tasse) de **beurre non salé** ramolli avec 1 c. à soupe de **jus de lime**, 1 c. à thé chacun de **sel de céleri** et de **poivre** fraîchement moulu. Rouler dans un film de plastique et réfrigérer. Couper une rondelle de ce beurre composé pour accompagner le **flétan** immédiatement après l'avoir cuit sur le gril.

TURBOT ÉPICÉ GRILLÉ

Assaisonner des **pavés de turbot** avec des **épices cajuns** ou un mélange d'**épices berbères**. Arroser d'un filet d'**huile d'olive** et de **jus de lime**. Enrouler individuellement les pavés de poisson dans des morceaux de **feuilles de bananiers** et les griller sur le barbecue à feu élevé.



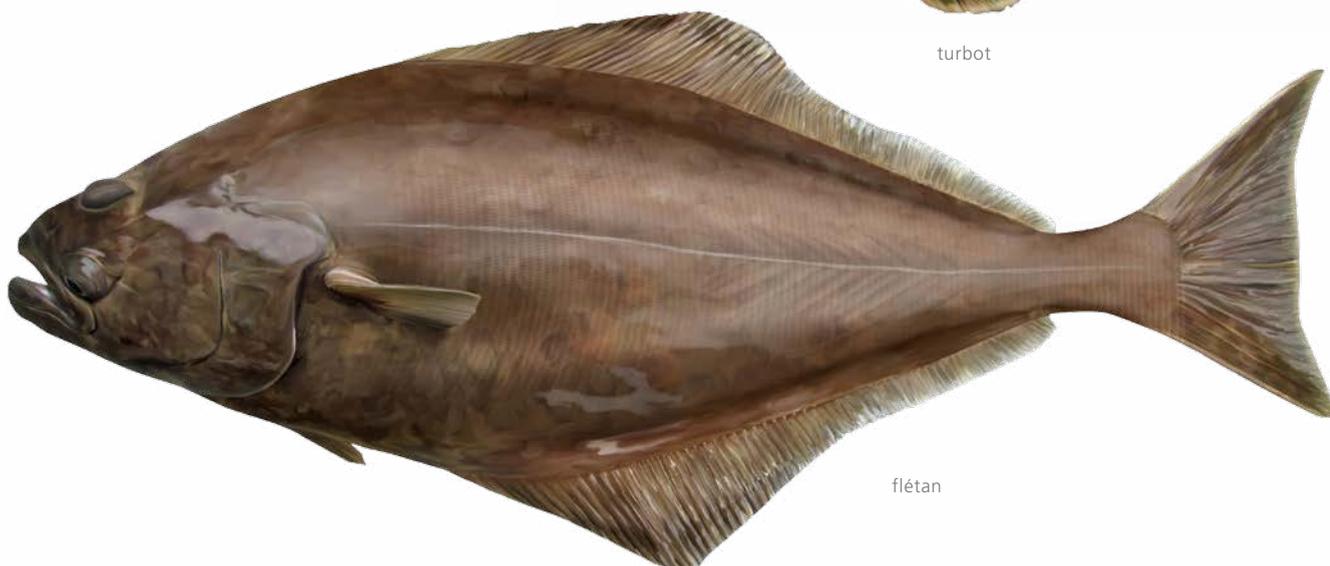
sole commune



plie commune

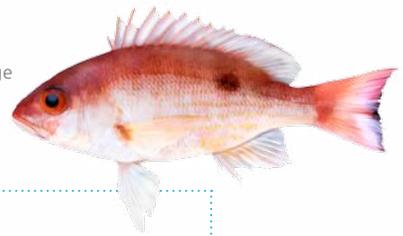


turbot



flétan

vivaneau rouge



Poissons de mer ronds et maigres

Un poisson est maigre quand sa chair contient moins de 5 g de lipides par portion de 100 g. Il s'agit généralement de poissons dont la chair est blanchâtre. En dehors des requins (p. 58), les poissons de mer ronds à chair maigre les plus consommés peuvent être rangés dans trois grandes familles. Le groupe le plus important du point de vue de la pêche commerciale est certainement celui de la morue (les **gadiformes**) qui comprend aussi l'églefin, le merlu, le lieu noir, le merlan et le poulamon. Ces poissons vivent généralement en eaux froides. Le groupe le plus important en nombre d'espèces est celui des poissons apparentés à la perche (les **perciformes**); il regroupe des poissons aux formes très différentes qui fréquentent les eaux tempérées (bar, dorade et espadon) ou chaudes (vivaneau, mahi-mahi, rouget, mérrou et makaire). Enfin, parmi les poissons de consommation courante, on trouve aussi le groupe des grondins, des sébastes et des rascasses (les **scorpeniformes**) qui fréquente les eaux tempérées à chaudes.

Malgré la réglementation de la pêche commerciale, les stocks mondiaux de poissons de mer ronds à chair maigre sont en déclin et on estime qu'ils sont épuisés ou en voie de l'être pour plusieurs espèces. Une consommation responsable imposerait de limiter la consommation de la morue (cabillaud), du mérrou, du bar, de la dorade et du barramundi à des poissons d'élevage.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les poissons de mer ronds sont tous disponibles frais ou congelés. Ils se vendent généralement entiers ou en filets, mais les poissons de plus grosse taille sont aussi proposés en darnes; choisir les morceaux près de la tête, plus charnus. Certaines espèces sont aussi vendues en conserve, fumées ou séchées (salées ou non).



UTILISATION ET ACCORDS

Certains poissons achetés entiers produisent beaucoup de déchets. C'est le cas du mérrou, de la baudroie, du grondin et de la rascasse qui ont une grosse tête ou de grosses arêtes. Plutôt que de jeter ces parties immangeables, on peut les utiliser pour faire des fumets qui accompagneront et parfumeront les soupes, les plats de poisson et de fruits de mer.



PRÉPARATION

Certains poissons de mer comme le barramundi, le grondin et le sébaste ont des nageoires épineuses et parfois toxiques (comme la rascasse). Il est conseillé de les faire préparer par votre poissonnier ou de commencer la préparation en coupant les nageoires avec une paire de ciseaux.

Voir comment lever les filets (p. 23).



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Se référer à l'introduction du chapitre (p. 27).

C'est simple et délicieux

CROQUETTES DE MORUE

Combiner une quantité égale de **purée de pommes de terre** et de **chair de morue** cuite émiettée. Ajouter sel et poivre et un peu de **poivre de Cayenne**. Confectionner des petites boulettes d'environ 4 cm de diamètre et les faire frire dans une petite quantité d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir accompagnées d'une **mayonnaise** aromatisée de **sauce tomate**, d'**ail** et de **sauce de piment fort**.

DORADE ENTIÈRE SUR LE GRIL

Écailler des **petites dorades**, couper les nageoires à l'aide de ciseaux. Ciseler la peau à l'aide d'un couteau, faire des entailles et badigeonner le poisson avec un mélange de **ciboulette**, d'**échalotes** hachées, d'**huile d'olive**, de **jus de citron** et de **zeste de citron**. Cuire la dorade sur les deux côtés à feu moyen sur le gril (environ 7 min pour chaque 2,5 cm d'épaisseur). Laisser le poisson reposer quelques minutes avant de le servir.

ÉGLEFIN AUX NOISETTES

Enrober de **farine** des **filets d'églefin**. Poêler au **beurre** quelques minutes de chaque côté, arroser de **liqueur de noisettes** (Frangelico) et flamber. Garnir de **noisettes rôties** concassées.

BAUDROIE À L'ANIS

Couper des **filets de baudroie** en quatre médaillons d'environ 5 cm d'épaisseur. Les enrober légèrement de **farine** et les poêler. Flamber les médaillons avec 3 c. à soupe de **liqueur de pastis**. Réserver. Déglacer la poêle avec 125 ml (½ tasse) de **vin blanc** et réduire de moitié. Ajouter 375 ml (1 ½ tasse) de **crème 35 %** et 1 c. à thé de **graines d'anis**. Rajouter les médaillons et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
<p>MORUE DE L'ATLANTIQUE (cabillaud) <i>Gadus morhua</i></p> <p>MORUE DU PACIFIQUE <i>Gadus macrocephalus</i></p>	<p>Corps allongé, 3 nageoires dorsales et ligne horizontale sur les flancs; bouche portant généralement un barbillon. L : 40 à 80 cm. P : 2 à 4 kg en moyenne.</p> <p>Eaux froides des mers septentrionales de l'Atlantique Nord (<i>G. morhua</i>) et du Pacifique Nord (<i>G. macrocephalus</i>).</p> <p>Pêche commerciale et pisciculture; souvent vendue séchée et salée. Plus la morue est petite, plus la chair est tendre. Menacée par la surpêche et la pollution; choisir de la morue du Pacifique, de la morue d'Islande ou de la morue de la mer Baltique; peut être remplacée par un poisson blanc à chair ferme.</p>	<p>Chair blanche, délicate, ferme, feuilletée et floconneuse.</p> <p>Dessaler la morue salée en la mettant dans une passoire, peau vers le haut, en immergeant la passoire dans un récipient d'eau, ou en plaçant la passoire sous un filet d'eau continu. La morue salée et desséchée doit tremper entre 8 et 12 h.</p> <p>Peut être servie froide avec mayonnaise, en salade ou en tartare. Les œufs (frais, fumés ou salés), la langue, les joues et le foie sont comestibles. Cuire à la poêle ou à la vapeur; braiser; pocher en laissant frémir 8 min dans un court-bouillon ou en l'ajoutant dans un liquide à ébullition et en retirant immédiatement du feu pour laisser reposer 15 min à couvert; ne pas faire bouillir; éviter de griller. Pocher les langues en les mettant dans un liquide froid et en les retirant au début de l'ébullition. Délicieuse avec ail, thym et pommes de terre (brandade), fruits de mer, sauce épicée ou cari.</p>
<p>ÉGLEFIN (aiglefin) <i>Melanogrammus aeglefinus</i></p>	<p>Semblable à une petite morue, avec une tache noire au-dessus de la nageoire pectorale. L : 38 à 63 cm. P : 1 à 12 kg.</p> <p>Atlantique Nord.</p> <p>Pêche commerciale; disponible fumé (haddock); menacé par la surpêche.</p>	<p>Chair blanche, fragile, savoureuse, plus douce que celle de la morue.</p> <p>Cuisiner comme la morue.</p> <p>Tout type de cuisson, meilleur frit; cuire avec la peau quand il est entier.</p>
<p>MERLU COMMUN (colin) <i>Merluccius merluccius</i></p> <p>MERLU ARGENTÉ <i>Merluccius bilinearis</i></p>	<p>Corps allongé, gris ardoise; intérieur de la bouche gris noirâtre. L : jusqu'à 1,2 m, rarement plus de 30 à 70 cm (commun), de 23 à 35 cm (argenté); P : jusqu'à 15 kg (commun), 2,3 kg (argenté).</p> <p>Côtes européennes de l'Atlantique (commun); côtes nord-américaines de l'Atlantique (argenté).</p> <p>Pêche commerciale; meilleur fraîchement pêché, car la chair devient molle; victime de la surpêche.</p>	<p>Chair légèrement rosée, tendre, floconneuse et savoureuse.</p> <p>Cuisiner en soupe, en marmite du pêcheur ou en gratin; servir froid en salade ou mariné dans du vinaigre. Cuire avec précaution, car la chair est fragile. Délicieux avec pommes de terre et oignons, beurre blanc, câpres, moules et palourdes. Substituer par du cabillaud.</p>
<p>MERLAN <i>Merlangius merlangus</i></p>	<p>Corps élancé, gris aux reflets argentés. L : 30 à 40 cm. P : rarement plus de 2,5 kg.</p> <p>Côte européenne de l'Atlantique, Méditerranée, mer Noire et mer Baltique.</p> <p>Pêche commerciale; menacé par la surpêche.</p>	<p>Chair molle, assez fade, s'émiettant facilement.</p> <p>Idéal pour les soupes de poisson, les quenelles, les farces ou les mousses. Cuire rapidement; meilleur à la vapeur, à la meunière ou frit, avec un accompagnement épicé; substituer par de la plie ou de la sole.</p>
<p>LIEU NOIR (goberge, colin noir) <i>Pollachius virens</i></p>	<p>Dos brun noir, ventre argenté. L : 50 à 90 cm. P : 1 à 7 kg.</p> <p>Atlantique Nord.</p> <p>Pêche commerciale.</p>	<p>Chair grise, ferme et fade. Utilisé dans les pains de poisson, les pâtés, les timbales, les ragoûts, les mousses, les farces et pour la préparation du surimi. Tout type de cuisson. Meilleur avec des accompagnements plus relevés.</p>
<p>POULAMON ATLANTIQUE (poisson des chenaux) <i>Microgadus tomcod</i></p>	<p>Petit, presque cylindrique, portant un barbillon sous la mâchoire inférieure. L : 20 à 30 cm. P : quelques centaines de grammes.</p> <p>Fleuves, estuaires et côte américaine de l'Atlantique, du Labrador jusqu'en Virginie.</p> <p>Pêche récréative et commerciale.</p>	<p>Chair blanche et délicate.</p> <p>Vider et décapiter le poisson. Frire tel quel ou après l'avoir pané.</p> <p>Délicieux avec des sauces épicées ou aigres-douces.</p>
<p>ÉPERLAN <i>Osmerus spp</i></p>	<p>Petit, mince et allongé; gris avec une bande horizontale argentée sur les flancs. L : 15 à 35 cm. P : environ 85 g.</p> <p>Eaux douces et salées d'Amérique du Nord, du Labrador jusqu'en Virginie pour l'éperlan arc-en-ciel (<i>O. mordax</i>); Atlantique, mer du Nord et mer Baltique pour l'éperlan d'Europe (<i>O. eperlanus</i>).</p> <p>Pêche commerciale et sportive; vendu frais, congelé, fumé, salé ou séché.</p>	<p>Chair blanche, fine et savoureuse; a une odeur de concombre.</p> <p>Vider, faire mariner en entier 10 min dans du jus de citron salé et poivré ou tremper dans du lait et de la farine avant de faire cuire. Meilleur frit, grillé ou à la meunière.</p> <p>Tout se mange : la tête, la chair, les arêtes, la queue, les œufs et les gonades.</p>



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
BAR COMMUN (loup de mer, perche de mer) <i>Dicentrarchus labrax</i> BAR RAYÉ (bar d'Amérique) <i>Morone saxatilis</i>	<p>Corps élancé, argenté; nageoire dorsale épineuse; de 6 à 7 rayures horizontales foncées sur les flancs (bar rayé). L : jusqu'à 90 cm. P : 1 à 3 kg.</p> <p>Côtes et estuaires de l'Atlantique Nord-Est, Méditerranée (bar commun); Atlantique Nord (bar rayé).</p> <p>Pisciculture principalement, pêche commerciale; très menacé par la surpêche, acheter du bar d'élevage.</p>	<p>Chair blanche, délicate, ferme et savoureuse; résiste bien à la cuisson; peu d'arêtes.</p> <p>Écailler avec délicatesse, car la peau est fragile.</p> <p>Cuisiner le plus simplement possible pour ne pas masquer la finesse; excellent froid avec une mayonnaise. Tout type de cuisson.</p> <p>Délicieux avec beurre, champignons, coulis de tomate, graines de sésame.</p>
BARRAMUNDI (perche géante) <i>Lates calcarifer</i>	<p>Ressemble à une grosse perche, gris vert.</p> <p>L : 60 à 120 cm. P : 5 à 6 kg.</p> <p>Côtes et estuaires de l'Asie, du Japon jusqu'à l'Inde et l'Australie.</p> <p>Pisciculture principalement, pêche commerciale et sportive; choisir du poisson élevé en Amérique du Nord.</p>	<p>Chair blanche, délicate, savoureuse et pauvre en arêtes. Branchies coupantes et écailles coriaces; faire préparer les poissons par le poissonnier.</p> <p>Cuisiner comme le vivaneau, le mérou ou le rouget. Braiser, frire, cuire au four ou griller au barbecue; meilleur avec la peau.</p>
MÉROU <i>Epinephelus spp</i> <i>Mycteroperca spp</i> <i>Polyprion spp</i>	<p>Corps gros et trapu, grosse tête, large bouche.</p> <p>L : jusqu'à 2 m. P : jusqu'à 200 kg.</p> <p>Eaux chaudes du globe.</p> <p>Pisciculture, pêche sportive et commerciale; menacé et protégé dans plusieurs pays; n'acheter que du poisson d'élevage.</p>	<p>Chair compacte délicate, blanche ou rosée.</p> <p>Parfait pour des soupes de poisson; utiliser la tête et les arêtes pour préparer des fumets. Bon grillé ou frit. Servir avec couscous ou riz; délicieux avec pancetta, oignon rouge.</p>
DORADE ROYALE (daurade, brème de mer) <i>Sparus aurata</i>	<p>Corps ovale et compact, gris argent avec une bande dorée sur la tête.</p> <p>L : 50 cm. P : 2 kg.</p> <p>Côtes européennes de l'Atlantique et Méditerranée.</p> <p>Pisciculture principalement et pêche commerciale; choisir des poissons d'élevage.</p>	<p>Chair compacte, blanche, très fine, moelleuse et savoureuse; nombreuses arêtes.</p> <p>Écailler soigneusement avant de cuisiner ou enlever la peau, car la dorade a de nombreuses grandes écailles collantes. Cuisiner comme le bar ou la sole; se mange en sashimi, en ceviche; les œufs sont excellents. Tout type de cuisson; rôti avec du lard ou des anchois.</p>
VIVANEAU <i>Lutjanus spp</i>	<p>Petit, front bombé, couleurs variables selon l'espèce (plus de 100).</p> <p>L : environ 25 cm. P : 0,8 à 2,5 kg.</p> <p>Eaux chaudes des mers et océans du globe.</p> <p>Pêche commerciale; principalement le vivaneau rouge (<i>Lutjanus Campechanus</i>) et le vivaneau à queue jaune (<i>Ocyurus chrysurus</i>); surpêche.</p>	<p>Chair blanche, ferme, feuilletée, maigre à mi-grasse au goût délicat.</p> <p>Tout type de cuisson.</p> <p>Délicieux avec des aliments tropicaux : noix de coco, mangue et piment.</p>
MAHI-MAHI (coryphène) <i>Coryphaena hippurus</i>	<p>Corps allongé, jaune ou bleu, front très bombé.</p> <p>L : 1,50 m. P : jusqu'à 20 kg, 2,5 kg en moyenne.</p> <p>Eaux tempérées et chaudes de tous les océans.</p> <p>Pêche commerciale et sportive; des points rouges dans la chair sont un signe de fraîcheur; choisir des poissons de l'Atlantique, menacés ailleurs.</p>	<p>Chair blanche ou rosée, ferme, délicate.</p> <p>Tout type de cuisson; parfait pour le barbecue.</p> <p>Délicieux avec gingembre, lime, lait de coco, sauce soya, ail.</p>
BAUDROIE <i>Lophius spp</i>	<p>Tête aplatie plus large que le corps, dotée de longs filaments au-dessus de la bouche; peau nue, visqueuse et brune.</p> <p>L : 50 cm à 2 m. P : jusqu'à 40 kg.</p> <p>Atlantique et Méditerranée.</p> <p>Pêche commerciale; disponible fumée, en médaillon ou en filets, généralement sans la tête; menacée par la surpêche. Souvent vendue sous le nom de lotte ou lotte de mer.</p>	<p>Chair blanche, ferme et savoureuse; souvent comparée au homard; pas d'arêtes.</p> <p>Retirer l'épaisse épine centrale; utiliser la tête pour des fumets ou des soupes. Cuisiner comme le homard; servir en soupe, en chaudière ou froide avec une vinaigrette. Braiser, pocher ou cuire au four en l'arrosant souvent.</p> <p>Délicieuse avec ail, citron et bouillons de poisson ou de viande. Substituer par du saint-pierre.</p>

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
GRONDIN ROUGE <i>Aspitrigla cuculus</i>	Corps allongé presque cylindrique, gris, rose ou rouge; grosse tête couverte de plaques osseuses; nageoires pectorales épineuses. L : 20 à 60 cm. P : 0,1 à 1,2 kg. Atlantique Nord et Méditerranée.	Chair rosée, ferme, légèrement floconneuse et savoureuse; beaucoup d'arêtes. Retirer les nageoires épineuses et écailler. La peau s'enlève aisément. Cuisiner en soupe (bouillabaisse), chaudière et matelote. Délicieux cuit au four, poché, frit ou fumé; éviter de cuire à chaleur trop vive pour ne pas l'assécher et bien badigeonner la peau d'huile ou de marinade avant de cuire au four.
GRONDIN GRIS <i>Eutrigla gurnardus</i>	Pêche commerciale et récréative; vendu entier; difficile à trouver.	
GRONDIN D'AMÉRIQUE (prionote du nord) <i>Prionotus carolinus</i>		
RASCASSE ROUGE (chapon) <i>Scorpaena scrofa</i>	Forme assez semblable au grondin; rouge orangé à rose pâle; nageoire dorsale épineuse et venimeuse. L : rarement plus de 30 cm; 15 cm pour la rascasse brune.	Chair ferme, et savoureuse, parfois coriace. Demander au poissonnier d'écailler le poisson. Servir en soupe (bouillabaisse), en matelote ou en terrine.
RASCASSE BRUNE <i>Scorpaena porcus</i>	Méditerranée (rouge et brune) et Atlantique Est (rouge). Pêche commerciale; vendue entière ou en filets.	Cuire les plus charnues au four ou les braiser; frire les filets à la poêle. Servir avec riz ou couscous; délicieux avec fenouil.
SÉBASTE <i>Sebastes spp</i>	Corps rouge vif et excroissance osseuse sur la mâchoire inférieure, nageoires épineuses; grands yeux. L : 35 à 55 cm. P : 0,5 à 1,5 kg. Atlantique Nord, Pacifique Nord. Pêche commerciale; choisir des poissons des États-Unis (pêche plus respectueuse).	Chair parfois rosée, ferme, floconneuse et très savoureuse. Enlever les nageoires épineuses. Servir cuit, cru ou fumé. Cuire entier ou en filets; laisser la peau pour une cuisson au court-bouillon ou au grill.
ROUGET-BARBET DE ROCHE <i>Mullus surmuletus</i>	Corps allongé orange à rouge; première nageoire dorsale épineuse; 2 longs barbillons sous la mâchoire inférieure. L : 10 à 25 cm. P : 400 g en moyenne.	Chair ferme, délicate, au goût incomparable; nombreuses petites arêtes. Écailler délicatement, car la peau est fragile; vider les plus gros en laissant le foie, consommer les plus petits en entier sans les écailler.
ROUGET-BARBET DORÉ <i>Mullus auratus</i>	Méditerranée, Atlantique, Pacifique et océan Indien. Pêche commerciale; perd vite son éclat; menacé par la surpêche.	Cuisiner le plus simplement possible pour ne pas masquer sa saveur; utiliser pour des mousses, des soufflets ou des soupes. Bon grillé, frit à la poêle ou en papillote.
ROUGET-BARBET DE VASE <i>Mullus barbatus</i>		Délicieux avec huile d'olive, safran, olive, tomate, basilic, anchois.
SAINT-PIERRE <i>Zeus faber</i>	Corps ovale très mince, grande nageoire dorsale épineuse; une tache noire au milieu de chaque flanc. L : 20 à 50 cm. P : 1 à 2 kg. Eaux tempérées des mers et océans des deux hémisphères. Pêche commerciale.	Chair blanche, ferme et savoureuse. Apprêter simplement pour apprécier la finesse de la chair; cuisiner comme la sole et le turbot; parfait pour les soupes de poisson (bouillabaisse); utiliser les arêtes pour la préparation d'un fumet. Tout type de cuisson; meilleur entier au four ou en filets à la poêle. Délicieux avec mayonnaise, tomate, olive, romarin, safran.
ESPADON <i>Xiphias gladius</i>	Corps fuselé, gris-bleu; mâchoire supérieure formant une longue pointe; longue nageoire dorsale en forme de crête pour le makaire. L : 2 à 3 m. P : 90 à 160 kg, jusqu'à 600 kg pour le makaire.	Chair blanche, très ferme, mi-grasse, savoureuse et très recherchée. Pocher pendant 10 à 15 min avant de l'apprêter ou mariner avant de cuire.
MAKAIRE (marlin, voilier) <i>Istiompax spp</i> <i>Istiophorus spp</i> <i>Kajikia spp</i> <i>Makaira spp</i> <i>Tetrapturus spp</i>	Eaux tempérées (espadon) et chaudes (espadon et makaire) des mers et océans du monde. Pêche commerciale et sportive; espadon disponible fumé et en conserve, vendu en darnes (choisir des darnes épaisses); populations en déclin, favoriser les poissons pêchés au harpon.	Servir en carpaccio, en brochettes, en morceaux dans une salade ou une fondue. Cuisiner comme le flétan, l'esturgeon et le thon; queue et ailerons comestibles. Bon grillé, braisé ou cuit à la poêle, après avoir été ou non mariné. Griller darnes et filets de 5 à 7 min de chaque côté; les braiser de 20 à 30 min ou les poêler de 4 à 6 min de chaque côté; éviter la surcuisson qui l'assèche. Délicieux avec citron, sauce épicée, huile d'olive, beurre persillé.



VALEUR NUTRITIVE

La consommation d'une portion de poissons de mer à chair maigre permet, dans la majorité des cas, de couvrir plus de 100 % des besoins en vitamine B12. Cette vitamine est essentielle à la formation des globules rouges du sang et au bon fonctionnement des cellules nerveuses. Les poissons de cette catégorie sont également d'excellentes sources de sélénium et contiennent des quantités non négligeables de niacine (vitamine B3), de phosphore, de magnésium, de potassium et de vitamine B6. L'huile de foie de morue s'avère bénéfique en raison de son contenu élevé en acides gras oméga-3. Elle est également une excellente source des vitamines liposolubles A, D et E. Quant à l'espadon, notons qu'il a un contenu en gras un peu plus élevé que les autres poissons de cette catégorie, et que, comme le bar d'Amérique, l'éperlan, la goberge et le vivaneau, il représente une source d'acides gras oméga-3. Les oméga-3 diminuent les risques de formation de caillot sanguin et sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. L'espadon tout comme le vivaneau sont particulièrement riches en vitamine D, laquelle ne se retrouve naturellement que dans très peu d'aliments. Il est important de préciser que la consommation d'espadon doit être occasionnelle, car ce dernier est un poisson ichthyophage, c'est-à-dire qu'il se nourrit d'une grande quantité d'autres poissons. Par conséquent, l'espadon contient des concentrations plus élevées en polluants, dont le mercure. Sa consommation doit être réduite à tout au plus 150 g par mois (environ 2 portions) pour les femmes enceintes, celles qui prévoient le devenir et celles qui allaitent, et à 125 g par mois pour les enfants de 11 ans et moins.

Huile 15 ml	foie de morue	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	13,8 g	21 %
saturées	3,1 g	16 %
mono-insaturées	6,4 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,26 g	-
polyinsaturées oméga-3	2,72 g	-
Cholestérol	79 mg	26 %
Sodium	0,0 mg	0 %
Glucides	0,0 g	0 %
Protéines	0,0 g	-
Vitamine A	4135 µg	414 %
Vitamine D	31,98 µg	213 %
Vitamine E	4,14 mg	41 %
Calories	124 kcal	

Éperlan 75 g	cru		cuit		frit	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,8 g	3 %	2,3 g	4 %	9,4 g	14 %
saturées	0,3 g	2 %	0,4 g	2 %	2,3 g	12 %
mono-insaturées	0,5 g	-	0,6 g	-	3,8 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,07 g	-	0,09 g	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,55 g	-	0,72 g	-	ND	-
Cholestérol	53 mg	18 %	68 mg	23 %	74 mg	25 %
Sodium	45 mg	2 %	58 mg	2 %	ND	ND
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	9,1 g	3 %
Protéines	13,2 g	-	17,0 g	-	16,1 g	-
Vitamine B12	2,58 µg	129 %	2,98 µg	149 %	ND	ND
Niacine	1,09 mg	15 %**	1,32 mg	20 %**	1,57 mg	20 %**
Vitamine B6	0,11 mg	6 %	0,13 mg	7 %	0,11 mg	6 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %	ND	ND
Manganèse	0,53 mg	26 %	0,68 mg	34 %	ND	ND
Phosphore	173 mg	16 %	221 mg	20 %	231 mg	21 %
Calories	73 kcal		93 kcal		188 kcal	

Morue de l'Atlantique 75 g	cru		cuite au four		fumée	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,5 g	1 %	0,6 g	1 %	0,7 g	1 %
saturées	0,1 g	1 %	0,1 g	1 %	ND	-
mono-insaturées	0,1 g	-	0,1 g	-	ND	-
polyinsaturées oméga-6	0,02 g	-	0,02 g	-	0,03 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,14 g	-	0,12 g	-	0,16 g	-
Cholestérol	32 mg	11 %	41 mg	14 %	42 mg	14 %
Sodium	41 mg	2 %	58 mg	2 %	633 mg	26 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	13,4 g	-	17,1 g	-	13,5 g	-
Vitamine B12	0,68 µg	34 %	0,79 µg	40 %	ND	-
Niacine	1,55 mg	18 %**	1,89 mg	22 %**	ND	-
Vitamine B6	0,18 mg	10 %	0,21 mg	12 %	ND	-
Sélénium	24,8 µg	50 %	28,2 µg	56 %	ND	-
Magnésium	24 mg	10 %	32 mg	13 %	ND	-
Calories	62 kcal		79 kcal		64 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



éperlan



morue de l'Atlantique

Bar rayé 75 g	cru		cuit, grillé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,7 g	3 %	2,2 g	3 %
saturées	0,4 g	2 %	0,5 g	2 %
mono-insaturées	0,5 g	-	0,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,01 g	-	0,08 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,56 g	-	0,77 g	-
Cholestérol	60 mg	20 %	77 mg	26 %
Sodium	52 mg	2 %	66 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	13,3 g	-	17,1 g	-
Vitamine B12	2,87 µg	143 %	3,31 µg	166 %
Niacine	1,58 mg	18 %**	1,92 mg	22 %**
Vitamine B6	0,23 mg	13 %	0,26 mg	14 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %
Phosphore	149 mg	14 %	190 mg	17 %
Magnésium	30 mg	12 %	38 mg	15 %
Calories	73 kcal		93 kcal	

Espadon 75 g	cru		cuit, grillé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	3,0 g	5 %	3,9 g	6 %
saturées	0,8 g	4 %	1,1 g	5 %
mono-insaturées	1,2 g	-	1,5 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,06 g	-	0,08 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,61 g	-	0,78 g	-
Cholestérol	29 mg	10 %	38 mg	13 %
Sodium	68 mg	3 %	86 mg	4 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	14,9 g	-	19,0 g	-
Vitamine D	14,85 µg	99 %	19,04 µg	127 %
Vitamine B12	1,31 µg	66 %	1,52 µg	76 %
Niacine	7,26 mg	44 %**	8,84 mg	54 %**
Vitamine B6	0,25 mg	14 %	0,29 mg	16 %
Sélénium	36,1 µg	72 %	46,3 µg	93 %
Phosphore	198 mg	18 %	253 mg	23 %
Calories	91 kcal		116 kcal	

Goberge 75 g	cru		cuite	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,7 g	1 %	1,0 g	1 %
saturées	0,1 g	1 %	0,1 g	1 %
mono-insaturées	0,1 g	-	0,1 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,02 g	-	0,03 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,33 g	-	0,42 g	-
Cholestérol	53 mg	18 %	68 mg	23 %
Sodium	65 mg	3 %	82 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	14,6 g	-	18,7 g	-
Vitamine B12	2,39 µg	120 %	2,76 µg	138 %
Niacine	2,45 mg	23 %**	2,99 mg	28 %**
Vitamine B6	0,22 mg	12 %	0,25 mg	14 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %
Magnésium	50 mg	20 %	64 mg	26 %
Phosphore	166 mg	15 %	212 mg	19 %
Calories	69 kcal		88 kcal	

Vivaneau 75 g	cru		cuit, grillé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,0 g	2 %	1,3 g	2 %
saturées	0,2 g	1 %	0,3 g	1 %
mono-insaturées	0,2 g	-	0,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,05 g	-	0,05 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,28 g	-	0,25 g	-
Cholestérol	28 mg	9 %	35 mg	12 %
Sodium	48 mg	2 %	43 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	15,4 g	-	19,7 g	-
Vitamine B12	2,25 µg	113 %	2,62 µg	131 %
Vitamine D	7,65 µg	51 %	9,81 µg	65 %
Vitamine B6	0,30 mg	17 %	0,35 mg	19 %
Niacine	0,21 mg	13 %**	0,26 mg	17 %**
Sélénium	28,7 µg	57 %	36,8 µg	74 %
Phosphore	149 mg	14 %	151 mg	14 %
Calories	75 kcal		96 kcal	

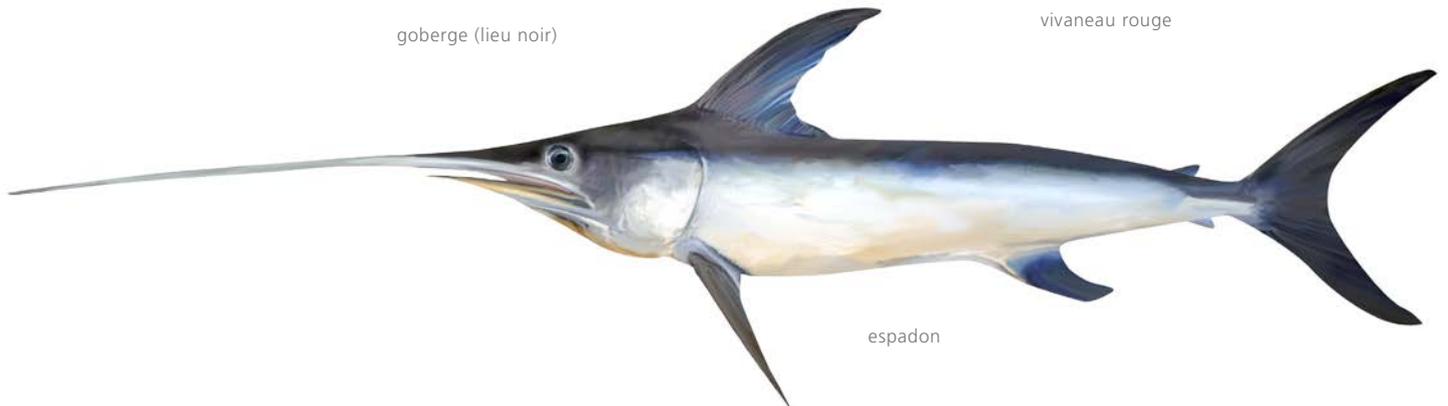
* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir
des équivalents niacine



goberge (lieu noir)



vivaneau rouge



espadon



rouget-barbet



églefin

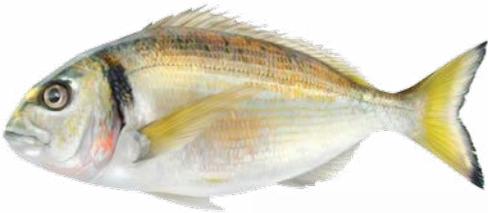


merlan



bar commun

dorade royale



baudroie



mahi-mahi





Poissons de mer ronds et gras

Les poissons gras contiennent plus de 5 g de lipides par portion de 100 g. Certains comme la carpe, la barbotte, le corégone, le pangasius, l'esturgeon (p. 30-31) et la truite (p. 52) vivent en eau douce, d'autres comme le saumon (p. 49) et l'anguille (p. 54) passent une partie de leur vie dans les océans; d'autres encore sont exclusivement marins. Les poissons de mer ronds à chair grasse font partie de deux grandes familles : les poissons apparentés à la sardine (les **clupéiformes**), qui regroupent des espèces vivant dans les eaux tempérées à froides (harengs, sprats, aloses et anchois), et les poissons apparentés à la perche, qui regroupent des espèces préférant les eaux tempérées à chaudes (maquereau, thazard, chinchard, tassergal et cobia).

Ces poissons jouent un rôle très important dans l'alimentation et l'économie puisque l'anchois, le hareng, le maquereau et le chinchard font partie des 10 poissons les plus pêchés commercialement dans le monde. On considère que l'exploitation de la plupart des espèces de poissons ronds à chair grasse a atteint un seuil critique et, à l'exception du cobia, du saumon et de l'anguille, la pisciculture ne propose actuellement aucune option de remplacement.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les poissons gras perdent rapidement leur fraîcheur; surveiller l'éclat des couleurs, la brillance des yeux, la fermeté de la chair et le parfum, qui doit évoquer l'océan. Éviter les poissons à forte odeur, aux yeux et à la peau ternes, à la chair molle. Comme ils se conservent mal, les poissons gras sont souvent vendus salés, fumés, en conserve ou congelés.



UTILISATION ET ACCORDS

Les poissons gras s'accordent très bien avec les aliments légèrement acides qui font contrepoids à la richesse de leur chair. L'oseille, le raifort, les sauces à la moutarde de Dijon et aigre-douce et les groseilles à maquereau sont des accords traditionnels. Ils sont aussi très bons crus après avoir été marinés dans le vinaigre.



CUISSON

Les modes de cuisson doux (à la vapeur, poché, en papillote) dénaturent moins les acides gras.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Réfrigérer et consommer les poissons gras sans délai, car leur chair se détériore rapidement à température de la pièce. Les poissons gras ne se conservent pas plus de 3 mois au congélateur. Une fois ouvertes, les conserves se gardent au réfrigérateur.

Conseil du chef

Les anchois vendus en conserve dans l'huile sont souvent très salés. Avant de les utiliser, il est recommandé de les passer sous l'eau quelques secondes en les frottant légèrement.

C'est simple et délicieux

SARDINES MARINÉES

Éviscérer, au besoin, une douzaine de **sardines**. Dans un bol, les arroser d'**huile d'olive**, de **jus de citron** et d'une pincée de **flocons de piments forts**. Laisser mariner environ 2 h au réfrigérateur. Éponger et les griller à feu vif sur le barbecue, quelques minutes sur chaque côté. Accompagner de yogourt citronné.

ANCHOÏADE

L'anchoïade est la version provençale de la tapenade. Combiner dans un mortier ou au robot 125 g (¼ de lb) d'**anchois** à l'huile (rincés à l'eau), 2 gousses d'**ail**, 150 ml d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe de **câpres**, 2 c. à thé de **vinaigre de vin** et du poivre. Servir en accompagnement de légumes croquants, à l'apéro.

TARTINADE DE MAQUEREAU

Combiner ½ tasse de **maquereau fumé** concassé avec ½ tasse de **crème sure**, un peu d'**aneth** frais haché, le zeste et le jus de ½ **citron**. Servir sur des croûtons de pain grillés.

FILETS DE HARENG SAUR MARINÉS À L'HUILE

Faire dessaler 375 g (¾ de lb) de **filets de hareng saur** pendant 6 h dans du **lait coupé d'eau**. Les rincer et les éponger lorsqu'ils sont bien dessalés. Dans un pot de verre, disposer les filets de hareng en intercalant des anneaux d'**oignon**, des rondelles de **carotte**, des tranches minces de **citron**, du **thym**, 2 feuilles de **laurier** et une douzaine de grains de **poivre noir**. Recouvrir d'**huile d'arachide**. Laisser mariner 2 jours avant de les consommer. Servir avec une salade de pommes de terre.



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
SARDINE <i>Sardina pilchardus</i>	<p>Corps petit et élancé; dos vert bleuté et ventre argenté. L : 15 à 20 cm. P : 75 à 100 g.</p> <p>Eaux tempérées de l'Atlantique et Méditerranée.</p> <p>Pêche commerciale; vendue fraîche et entière (printemps et début de l'été), fumée ou salée; disponible en conserve (étêtée, vidée et cuite à l'étuvée). Sardine de Méditerranée menacée par la surpêche; choisir de la sardine du Pacifique (<i>Sardinops sagax</i>) ou du hareng (<i>Clupea harengus</i>).</p>	<p>Chair semi-grasse et savoureuse.</p> <p>Fraîche : écailler, vider, essuyer et étêter les plus grosses; seulement essuyer les plus petites.</p> <p>Consommer cuite, crue ou marinée; manger les sardines en conserve telles quelles. Griller les sardines fraîches au four ou au barbecue.</p> <p>Délicieuse avec pain beurré, fromage à la crème, sauce à la tomate, câpres.</p> <p>Substituer par des anchois, du hareng ou du sprat.</p>
ANCHOIS <i>Engraulis encrasicolus</i>	<p>Ressemble à la sardine; yeux proéminents. L : 12 à 20 cm. P : environ 50 g.</p> <p>Atlantique Est, de la Norvège à l'Afrique du Sud, Méditerranée et mer Noire.</p> <p>Pêche commerciale; rarement vendu frais; en filets conservés dans le sel ou l'huile, en pâte, en crème, en beurre ou sous forme d'essence.</p>	<p>Chair grasse à la saveur prononcée.</p> <p>Dessaler en passant sous l'eau froide. Manger cuit ou mariner de 30 à 90 min dans du lait, du vin sec ou du vinaigre de vin.</p> <p>Utiliser comme garniture (pissaladière, salade), pour aromatiser une sauce (anchoïade, tapenade) ou un potage; avec le beurre ou la pâte d'anchois, tartiner le pain ou badigeonner la viande et le poisson avant de cuire. Bon grillé ou frit enrobé de farine. Délicieux avec huile d'olive, ail. Substituer par de la sardine.</p>
HARENG <i>Clupea harengus</i>	<p>Un peu plus gros que la sardine; recouvert de grandes écailles molles. L : 15 à 30 cm. P : 250 à 750 g.</p> <p>Atlantique Nord.</p> <p>Pêche commerciale; vendu frais et congelé, entier ou en filets. Hareng mariné : entier débarrassé de ses arêtes, frit et baignant dans une marinade. Hareng fumé : à chaud (cuit légèrement) ou à froid. Hareng saur : fumé à froid et salé, vidé ou non, entier ou en filets. Hareng bouffi ou hareng craquelot : habituellement entier, non vidé, à peine salé, à demi fumé (à chaud ou à froid). Hareng Bückling : légèrement saumuré et fumé à chaud. Hareng Kipper : décapité, fendu en deux le long du dos, débarrassé de ses arêtes, aplati et à peine fumé à froid.</p>	<p>Chair blanche, grasse et savoureuse; nombreuses arêtes faciles à enlever.</p> <p>Écailler simplement en l'essuyant; vider, mais conserver la laitance.</p> <p>Cuisiner comme le maquereau, le sprat, la sardine; peut être mangé cru, mais doit avoir subi une congélation à -20 °C avant pour tuer d'éventuels parasites.</p> <p>Souvent consommé mariné (huile, vin, sauce tomate ou vinaigre), fumé ou salé. Hareng frais meilleur grillé, cuit au four ou à la poêle; ne pas trop cuire.</p> <p>Délicieux avec oignon, sauce aigre-douce, Worcestershire, aux groseilles ou à la moutarde.</p>
SPRAT <i>Sprattus sprattus</i>	<p>Ressemble à la sardine. L : 8 à 12 cm.</p> <p>Atlantique Est, de la Norvège à la France, mer Baltique.</p> <p>Pêche commerciale; vendu en conserve ou fumé, rarement disponible frais.</p>	<p>Chair très grasse et savoureuse.</p> <p>Cuisiner comme l'anchois et la sardine. Consommer cuit ou mariné dans une vinaigrette. Meilleur en friture, tel quel ou enrobé dans une pâte.</p>
ALOSE <i>Alosa spp</i>	<p>Corps élancé; dos foncé et flancs argentés avec une ou plusieurs taches noires derrière les ouïes. L : 20 à 75 cm. P : 1 à 3 kg.</p> <p>Eaux côtières de l'Atlantique Ouest, du Labrador à la Floride, de l'Atlantique Est et de la Méditerranée.</p> <p>Pêche commerciale et sportive; vendue fraîche ou congelée, entière; alose savoureuse (<i>Alosa sapidissima</i>) menacée en Amérique du Nord, espèces européennes en déclin.</p>	<p>Chair blanche, grasse, tendre et floconneuse; nombreuses arêtes difficiles à enlever.</p> <p>Cuisiner comme le hareng et le maquereau. Meilleure grillée, frite, cuite au four ou farcie. Servir les œufs sur toast.</p>



hareng



maquereau commun

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
MAQUEREAU <i>Scomber spp</i>	Corps fuselé de couleur bleu acier; dos tigré. L : 20 à 40 cm. P : 0,5 à 1 kg. Eaux tempérées et chaudes des mers et océans du monde entier. Pêche commerciale et sportive; vendu entier ou en filets, frais, congelé, en conserve (nature, en sauce, au vin blanc ou à l'huile), salé ou fumé sous le nom de bückling . Un poisson frais doit être ferme et rigide (se ramollit 24 h après la capture), avec des reflets métalliques et l'œil brillant.	Chair blanchâtre et savoureuse, ressemblant à celle du thon. Consommer cuit ou cru en entrée, mariné dans une vinaigrette, en tartare ou en ceviche; cuisiner comme le thon, le hareng ou l'alose. Bon cuit au four, grillé, poché dans un court-bouillon ou du vin blanc, en papillote.
THAZARD <i>Scomberomorus spp</i>	De la même famille que le maquereau. L : 50 à 150 cm. P : jusqu'à 30 kg. Eaux côtières tempérées et chaudes de tous les océans. Pêche commerciale et sportive; difficile à trouver frais dans le commerce, vendu en darnes ou en filets.	Chair blanc rosé. Manger cuit ou cru (sashimi), mariné, en terrine; cuisiner comme le maquereau ou le thon.
CHINCHARD <i>Trachurus spp</i>	Ressemble au maquereau, mais flancs uniformément argentés et traversés par une ligne épineuse. L : 20 à 40 cm. P : 0,5 à 1 kg. Eaux tempérées et chaudes du monde entier. Pêche commerciale et sportive; espèce en danger, remplacer par le maquereau.	Cuisiner comme la sardine. Bon grillé.
COBIA <i>Rachycentron canadum</i>	Corps fusiforme semblable à celui d'un requin. L : jusqu'à 2 m. P : jusqu'à 65 kg. Eaux chaudes et peu profondes des côtes de tous les océans. Pêche commerciale, sportive et pisciculture; vendu frais en filets.	Chair blanche, ferme et très savoureuse; moelleuse quand elle est crue, floconneuse quand elle est cuite. Manger cru en sashimi ou cuire; excellent en soupe. Bon frit, poché, étuvé ou cuit à la poêle.
TASSERGAL <i>Pomatomus saltatrix</i>	Corps allongé gris bleuté. L : 40 à 60 cm. P : 4,5 à 7 kg. Atlantique du Canada à l'Argentine et du Portugal à l'Afrique du Sud, Méditerranée, océan Indien. Pêche sportive et commerciale; population en déclin; assez rare dans le commerce.	Chair molle, mi-grasse, savoureuse. Inutile d'écailler les poissons de 15 cm et moins. Cuisiner comme le maquereau. Bon grillé, braisé ou poché; ne frire que les plus petits.
CAPELAN <i>Mallotus villosus</i>	Petit; dos vert olive et flancs argentés. L : 15 à 20 cm. Atlantique Nord et Arctique; différent du capelan de Méditerranée (<i>Trisopterus minutus capelanus</i>). Pêche récréative; pêche commerciale destinée à la production de farine de poisson pour l'aquaculture; difficile à trouver dans le commerce.	Chair blanche, fragile et mi-grasse. Vider et cuire tel quel ou dans une soupe de poisson. Bon frit, nature ou pané. Tout se mange. Œufs très prisés en Asie, souvent mélangés avec du wasabi et vendus comme caviar de wasabi.



alose



anchois



sardine



cobia



VALEUR NUTRITIVE

Les poissons gras figurent parmi les principales sources d'acides gras oméga-3 d'origine marine. Le maquereau est l'un des poissons ayant la chair la plus grasse. Il contient majoritairement des acides gras mono-insaturés, reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire. Les sardines en conserve sont d'excellentes sources de vitamine B12, de niacine (vitamine B3), de sélénium, de phosphore et de calcium, principalement parce qu'elles sont consommées avec leurs arêtes. Les poissons en conserve dans l'huile, tels que les anchois ou les sardines, ont des teneurs en vitamine E élevées. Cette vitamine possède des propriétés antioxydantes et protège les globules rouges du sang et les cellules immunitaires. Cependant, mieux vaut privilégier les poissons en conserve dans l'eau plutôt que dans l'huile puisqu'ils seront moins riches en matières grasses. Il faut porter une attention particulière à la teneur en sodium lorsqu'on opte pour une conserve de poisson. Le fait de rincer les sardines ou les anchois en conserve constitue un choix judicieux pour diminuer sa consommation de sodium. Les petits poissons tels que l'anchois, le capelan, le hareng, le maquereau et la sardine, se trouvent au bas de la chaîne alimentaire aquatique et ont une teneur très faible en mercure et autres contaminants. Ils peuvent donc être consommés sans restriction. À noter que les poissons gras contiennent des purines, des substances pouvant entraîner l'accumulation d'acide urique. Les individus qui souffrent de la goutte devraient en limiter leur consommation.

Hareng 75 g	cru		cuit au four		fumé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	6,8 g	10 %	8,7 g	13 %	9,3 g	14 %
saturées	1,5 g	8 %	2,0 g	10 %	2,1 g	11 %
mono-insaturées	2,8 g	-	3,6 g	-	3,8 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,14 g	-	0,17 g	-	0,19 g	-
polyinsaturées oméga-3	1,28 g	-	1,65 g	-	1,76 g	-
Cholestérol	45 mg	15 %	58 mg	19 %	62 mg	21 %
Sodium	68 mg	3 %	86 mg	4 %	688 mg	29 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	13,5 g	-	17,3 g	-	18,4 g	-
Vitamine B12	10,25 µg	513 %	9,86 µg	493 %	14,02 µg	701 %
Niacine	2,41 mg	21 %**	3,09 mg	28 %**	3,30 mg	29 %**
Vitamine D	3,14 µg	21 %	4,02 µg	27 %	1,61 µg	11 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %	39,4 µg	79 %
Phosphore	177 mg	16 %	227 mg	21 %	244 mg	22 %
Calories	119 kcal		152 kcal		163 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

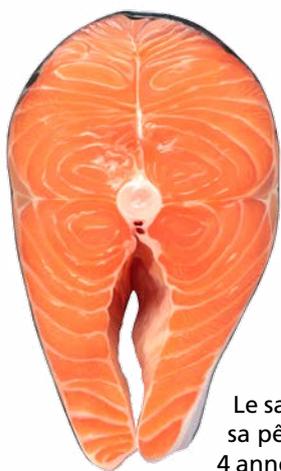


sardines en conserve

Anchois 75 g	cru		conserve, huile d'olive	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	3,6 g	6 %	7,3 g	11 %
saturées	1,0 g	5 %	1,7 g	8 %
mono-insaturées	0,9 g	-	2,8 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,07 g	-	0,28 g	-
polyinsaturées oméga-3	1,10 g	-	1,58 g	-
Cholestérol	45 mg	15 %	64 mg	21 %
Sodium	78 mg	3 %	2751 mg	115 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	15,3 g	-	21,7 g	-
Niacine	10,52 mg	58 %**	14,93 mg	83 %**
Vitamine B12	0,47 µg	23 %	0,66 µg	33 %
Vitamine E	0,43 mg	4 %	2,50 mg	25 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	51,1 µg	102 %
Fer	2,44 mg	17 %	3,47 mg	25 %
Calories	98 kcal		158 kcal	

Maquereau 75 g	cru		cuit, grillé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	10,4 g	16 %	13,4 g	21 %
saturées	2,4 g	12 %	3,1 g	16 %
mono-insaturées	4,1 g	-	5,3 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,29 g	-	0,14 g	-
polyinsaturées oméga-3	1,99 g	-	1,05 g	-
Cholestérol	53 mg	18 %	56 mg	19 %
Sodium	68 mg	3 %	62 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	14,0 g	-	17,9 g	-
Vitamine B12	6,53 µg	327 %	14,25 µg	713 %
Niacine	6,81 mg	41 %**	5,14 mg	37 %**
Vitamine B6	0,30 mg	17 %	0,35 mg	19 %
Riboflavine	0,23 mg	15 %	0,31 mg	19 %
Sélénium	33,1 µg	66 %	38,7 µg	77 %
Magnésium	57 mg	23 %	73 mg	29 %
Phosphore	163 mg	15 %	208 mg	19 %
Calories	154 kcal		196 kcal	

Sardine 75 g	grillée		conserve, huile, avec arêtes	
	Teneur	% VQ*	avec arêtes	% VQ*
Matières grasses	7,8 g	12 %	8,6 g	13 %
saturées	2,3 g	12 %	1,1 g	6 %
mono-insaturées	2,3 g	-	2,9 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,10 g	-	2,66 g	-
polyinsaturées oméga-3	2,71 g	-	1,10 g	-
Cholestérol	ND	ND	106 mg	35 %
Sodium	105 mg	4 %	379 mg	16 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	22,5 g	-	18,5 g	-
Vitamine B12	9,00 µg	450 %	6,70 µg	335 %
Niacine	5,18 mg	ND	3,93 mg	32 %**
Vitamine E	0,24 mg	2 %	1,53 mg	15 %
Sélénium	28,5 µg	57 %	39,5 µg	79 %
Phosphore	240 mg	22 %	368 mg	34 %
Calcium	98 mg	9 %	286 mg	26 %
Calories	161 kcal		156 kcal	



darne de saumon

Saumon

Le saumon est un poisson gras apprécié depuis longtemps pour sa chair et pour le plaisir que procure sa pêche. Ce poisson migrateur naît en eau douce et rejoint rapidement l'océan où il passera de 1 à 4 années de sa vie jusqu'à atteindre sa maturité sexuelle. Il refera alors le parcours en sens inverse pour se reproduire sur son lieu de naissance et généralement y mourir. On dénombre 6 espèces de saumon. Cinq d'entre elles vivent au large des côtes américaines et asiatiques du Pacifique Nord : le saumon royal, le saumon rouge, le saumon argenté, le saumon rose et le saumon kéta. Le saumon de l'Atlantique, quant à lui, est la seule espèce à vivre dans l'Atlantique Nord, au large des côtes européennes et américaines. On en trouve une variété, la ouananiche, qui ne fréquente que les eaux douces des lacs et rivières de la côte Est américaine et de la Scandinavie.

Le saumon a déjà été une ressource abondante, mais la surpêche, la pollution et la construction des barrages ont failli le faire disparaître. Aujourd'hui, seuls son élevage et une stricte gestion des stocks permettent d'assurer sa survie. Environ 50 % des saumons consommés dans le monde proviennent de fermes piscicoles et quelque 90 % des saumons d'élevage sont des saumons de l'Atlantique. Les saumons sauvages pêchés le long des côtes du Canada et de l'Alaska ainsi que les variétés piscicoles de saumons du Pacifique constituent actuellement de meilleurs choix environnementaux.



SÉLECTION À L'ACHAT

Le saumon frais ou congelé est vendu entier, en darnes, en morceaux (pavés), ou en filets. La chair du côté de la tête est plus délicate que celle près de la queue.

Le saumon fumé est souvent vendu scellé sous plastique ou congelé : l'acheter de préférence dans une poissonnerie afin de s'assurer d'un maximum de fraîcheur ; veiller à ce que sa couleur soit uniforme et écarter du saumon fumé au pourtour desséché ou bruni, à l'aspect brillant ou avec des traces de liquide.

Le saumon en conserve est cuit et mis en boîte dans son jus, généralement avec ses arêtes et ses vertèbres qui sont friables et comestibles.



UTILISATION ET ACCORDS

Le saumon frais se consomme cuit, cru (tartare, gravlax, sushi ou sashimi) ou mariné (ceviche). Il est délicieux chaud avec une sauce hollandaise ou au beurre blanc, ou encore froid avec une mayonnaise. Cru, il est excellent avec de la mangue. Cuit, il se sert tel quel accompagné de légumes grillés, de lentilles ou de pommes de terre rôties et d'un peu de crème fraîche. Il peut aussi se préparer en terrine, en mousse, en soufflé, en quiche ou en croûte (kouloubiac). Le saumon se marie parfaitement avec la ciboulette, le citron ou l'échalote.

Le saumon fumé est souvent servi sur des toasts ou des canapés, mais il peut aussi s'ajouter à une salade, une quiche, une omelette ou des pâtes. Il est délicieux avec des câpres et des oignons doux émincés.

Le saumon en conserve peut être utilisé comme garniture de sandwich après avoir été émietté et mélangé à une mayonnaise.

Les œufs de saumon sont délicieux ; on les appelle souvent à tort « caviar rouge ».



PRÉPARATION

Écailler et vider le saumon avant de l'apprêter (p. 22).



CUISSON

Tous les modes de cuisson conviennent au saumon (p. 24).



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Comme tous les poissons gras, le saumon rancit rapidement. Frais, ne pas le conserver plus de 2 ou 3 jours au réfrigérateur ; fumé, pas plus de 3 ou 4 jours.

C'est simple et délicieux

TARTARE DE SAUMON EXPRESS

Dans un bol, mélanger 225 g (½ lb) de **saumon** cru bien frais, haché au couteau, avec 2 c. à soupe de **mayonnaise** et quelques **câpres** hachées. Assaisonner et servir sur des tranches minces de baguette grillée.

ŒUF MIMOSA AU SAUMON

Couper en longueur 6 **œufs** cuits durs, retirer le jaune et le mélanger avec 60 ml (¼ de tasse) de **yogourt nature** ou de la **mayonnaise**, 115 g (¼ de lb) de **chair de saumon** cuit et de la **ciboulette** ciselée. Farcir les blancs d'œufs cuits avec ce mélange. Garnir d'**œufs de poisson volant**.



saumon fumé



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
SAUMON ROYAL (saumon chinook, saumon quinnat) <i>Oncorhynchus tshawytscha</i>	Dos vert olivâtre ponctué de noir, flancs et ventre argentés, gencives inférieures noires. L : 84 à 91 cm. P : 13,5 à 18 kg. Pêche commerciale et sportive, pisciculture encore marginale; vendu frais, congelé ou fumé; rarement en conserve; espèce menacée au Canada et plus au sud, choisir du poisson d'élevage ou pêché en Alaska.	Espèce la plus recherchée pour la consommation. Chair grasse, rose clair à orangée.
SAUMON ROUGE (saumon sockeye) <i>Oncorhynchus nerka</i>	Dos vert bleuté, flancs et ventre argentés. L : 60 à 70 cm. P : 2 à 3 kg. Pêche commerciale et sportive; vendu le plus souvent en conserve, fumé ou salé; espèce menacée au Canada et plus au sud, choisir du saumon pêché en Alaska.	Chair rouge mate, mi-grasse, ferme et très savoureuse; garde sa coloration en conserve. Le plus apprécié après le saumon royal.
SAUMON ARGENTÉ (saumon coho) <i>Oncorhynchus kisutch</i>	Dos bleu métallique ponctué de noir, flancs et ventre argentés. L : 45 à 60 cm. P : 2 à 4,5 kg. Pisciculture, pêche commerciale et sportive; vendu principalement en conserve, mais aussi frais, congelé, fumé ou saumuré; espèce menacée au Canada et plus au sud, choisir du saumon d'élevage ou pêché en Alaska.	Chair rouge orangé (un peu plus pâle que celle du saumon rouge), mi-grasse, se dé faisant en gros morceaux.
SAUMON ROSE <i>Oncorhynchus gorbuscha</i>	Dos vert bleuté parsemé de gros points noirs, flancs argentés; le plus petit des saumons. L : 43 à 48 cm. P : 1,3 à 2,3 kg. Pêche commerciale et sportive; vendu surtout en conserve, mais aussi frais, fumé ou congelé; espèce menacée au sud du Canada, choisir du saumon pêché au Canada ou en Alaska.	Chair rosée, plutôt molle, relativement maigre, se dé faisant en petits morceaux. Longtemps considéré comme étant de qualité inférieure.
SAUMON KÉTA <i>Oncorhynchus keta</i>	Dos bleu métallique, flancs argentés et barrés de pâles lignes pourpres. L : 64 cm en moyenne. P : 5 à 6 kg. Pêche commerciale et sportive; vendu frais, congelé, en conserve, salé et fumé; le moins cher des saumons; espèce menacée au sud du Canada, choisir du poisson pêché au Canada ou en Alaska.	Chair légèrement rosée, spongieuse, molle, plutôt maigre et se dé faisant en petits morceaux; meilleure fraîche. Le moins apprécié des saumons.
SAUMON DE L'ATLANTIQUE <i>Salmo salar</i>	Seul saumon vivant dans l'Atlantique. Dos brun, vert ou bleu, selon son âge; flancs et ventre argentés. L : 80 à 85 cm. P : en moyenne 4,5 kg. Pêche sportive et commerciale, pisciculture; vendu frais, congelé ou fumé; espèce en danger et méthode d'élevage souvent polluante (émission d'antibiotiques et de nombreux déchets), choisir si possible un saumon certifié « responsable ».	Chair rose, mi-grasse et délicieusement parfumée. L'apprêter le plus simplement possible pour ne pas masquer sa saveur.
OUANANICHE (saumon d'eau douce) <i>Salmo salar ouananiche</i>	Dos vert, brun ou bleu orné de gros points noirs rapprochés; flancs gris bleuâtre; ventre argenté. L : 20 à 60 cm. P : 0,9 à 1,8 kg. Pêche sportive.	Cuisiner comme le saumon ou la truite.

saumon royal





VALEUR NUTRITIVE

Le saumon est l'un des poissons les plus populaires auprès des consommateurs en raison de ses qualités nutritionnelles. Ce poisson à chair grasse et rosée constitue une excellente source de vitamine B12. Une portion de 75 g permet de couvrir plus de 100 % des besoins en cette vitamine qui joue un rôle important dans la formation des globules rouges du sang et le bon fonctionnement des cellules nerveuses. Le saumon est aussi une excellente source de niacine (vitamine B3), de vitamine B6, de vitamine D, de sélénium et, dans le cas du saumon kéta, de phosphore. Le saumon en conserve a sensiblement la même valeur nutritionnelle que le saumon frais ou congelé. Toutefois, il est préférable d'opter pour un saumon en conserve avec arêtes et non salé puisqu'il contient davantage de calcium et 7 fois moins de sodium que la version sans arêtes et avec sel ajouté. Lorsque fumé, le saumon renferme de plus grandes quantités de sodium en raison des différents procédés utilisés dans la fumaison, dont l'étape de saumuration. Le saumon est un des poissons qui renferment le plus d'oméga-3, des acides gras reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Le saumon de l'Atlantique (sauvage ou d'élevage) contient davantage d'oméga-3 que la plupart des espèces de saumon du Pacifique (kéta, coho, rose ou rouge). À noter que le saumon d'élevage a une teneur plus élevée en gras saturés que le saumon sauvage. Quant à la présence de mercure et autres contaminants chimiques (BPC, dioxines et furanes), les études montrent que les saumons d'élevage ont généralement des teneurs en contaminants similaires ou plus faibles que les espèces sauvages et que les concentrations demeurent bien inférieures aux valeurs toxicologiques de références établies par divers organismes de santé. Le saumon fait partie de la liste des poissons et fruits de mer pouvant être consommés sans restriction.

Saumon 15 ml	huile de saumon	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	13,8 g	21 %
saturées	2,7 g	14 %
mono-insaturées	4,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,31 g	-
polyinsaturées oméga-3	4,87 g	-
Cholestérol	67 mg	22 %
Sodium	0,0 g	0 %
Glucides	0,0 g	0 %
Protéines	0,0 g	-
Vitamine D	0,61 µg	4,1 %
Calories	124 kcal	

Saumon 75 g	Atlantique, élevage, cru		Atlantique, élevage, cuit		Pacifique, sauvage, cru (kéta)		Pacifique, sauvage, cuit (kéta)		Pacifique, sauvage, conserve, arêtes, sans sel (kéta)		saumon royal, fumé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	10,1 g	16 %	9,3 g	14 %	2,8 g	4 %	3,6 g	6 %	4,1 g	6 %	3,2 g	5 %
saturées	2,3 g	11 %	1,9 g	9 %	0,7 g	4 %	0,8 g	4 %	1,1 g	6 %	0,7 g	4 %
mono-insaturées	2,8 g	-	3,3 g	-	1,2 g	-	1,5 g	-	1,4 g	-	1,5 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,77 g	-	1,45 g	-	0,09 g	-	0,08 g	-	0,09 g	-	0,35 g	-
polyinsaturées oméga-3	1,87 g	-	1,96 g	-	0,73 g	-	0,70 g	-	0,98 g	-	0,38 g	-
Cholestérol	41 mg	14 %	47 mg	16 %	29 mg	10 %	71 mg	24 %	29 mg	10 %	17 mg	6 %
Sodium	44 mg	2 %	46 mg	2 %	70 mg	3 %	48 mg	2 %	56 mg	2 %	588 mg	25 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	15,3 g	-	16,6 g	-	17,3 g	-	19,4 g	-	16,1 g	-	13,7 g	-
Vitamine B12	2,42 µg	121 %	2,10 µg	105 %	2,44 µg	122 %	2,60 µg	130 %	3,30 µg	165 %	2,44 µg	122 %
Niacine	6,50 mg	40 %**	6,03 mg	40 %**	11,55 mg	63 %**	6,39 mg	44 %**	5,25 mg	36 %**	3,54 mg	27 %**
Vitamine B6	0,48 mg	27 %	0,49 mg	27 %	0,48 mg	27 %	0,35 mg	19 %	0,29 mg	16 %	0,21 mg	12 %
Vitamine D	4,52 µg	30 %	5,10 µg	34 %	4,61 µg	31 %	5,45 µg	36 %	5,04 µg	34 %	7,88 µg	53 %
Sélénium	18,0 µg	36 %	31,0 µg	62 %	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %	32,5 µg	65 %	24,3 µg	49 %
Phosphore	180 mg	16 %	189 mg	17 %	543 mg	49 %	272 mg	25 %	266 mg	24 %	123 mg	11 %
Magnésium	20 mg	8 %	22 mg	9 %	23 mg	9 %	21 mg	8 %	22 mg	9 %	14 mg	6 %
Potassium	272 mg	8 %	288 mg	8 %	284 mg	8 %	412 mg	12 %	225 mg	6 %	131 mg	4 %
Calories	156 kcal		154 kcal		90 kcal		116 kcal		106 kcal		88 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir
des équivalents niacine

saumon de l'Atlantique



Truite et omble

La truite, l'omble et l'ombre sont des poissons de la famille du saumon (salmonidés) qui vivent généralement dans les eaux douces et froides des lacs et des rivières d'Amérique du Nord, d'Europe et d'Asie. Quelques populations de truite et d'omble vivent dans les eaux salées des côtes américaines et européennes et remontent les rivières pour aller frayer.

Ces poissons carnivores sont très appréciés des amateurs de pêche sportive non seulement pour leur combativité, mais aussi pour la qualité gustative de leur chair. Cette dernière prend des colorations allant du blanc au rose en passant par l'orange vif selon l'espèce et le régime alimentaire des poissons. La truite fut l'un des premiers poissons à être reproduit en captivité. D'abord pratiquée pour fournir la demande des pêcheurs sportifs, la trutticulture a rapidement pris un virage commercial et la truite arc-en-ciel, facile à produire de façon industrielle, domine actuellement le marché. Elle a été introduite dans de nombreux pays, parfois au détriment des espèces locales.



SÉLECTION À L'ACHAT

La truite est vendue fraîche ou congelée, entière, parée, en filets et quelquefois en darnes. On la retrouve également fumée et plus rarement en conserve. La **truite saumonée** est une des appellations de la truite d'élevage.



VALEUR NUTRITIVE

La truite est une excellente source de vitamine B12, de vitamine D et de niacine (vitamine B3). La vitamine B12 est essentielle pour la formation des globules rouges alors que la niacine permet au corps de produire de l'énergie et favorise une croissance et un développement normaux. La truite est également une bonne source de sélénium et de phosphore. Lorsque fumée, elle renferme de plus grandes quantités de sodium en raison des différents procédés utilisés dans la fumaison, dont l'étape de saumuration. Selon l'espèce, la truite peut être considérée comme un poisson gras ou semi-gras. De son côté, l'omble chevalier est une excellente source de vitamine D et de niacine, ainsi qu'une bonne source de vitamine B6 et de thiamine (vitamine B1), de phosphore et de sélénium. La truite et l'omble sont des sources non négligeables d'acides gras oméga-3, reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire et plus spécifiquement pour leurs effets anti-inflammatoires et antithrombotiques.



UTILISATION ET ACCORDS

Apprêter la truite le plus simplement possible afin de ne pas en masquer la finesse. Elle se cuisine comme le saumon qu'elle peut remplacer dans les recettes. Elle est délicieuse avec un filet de jus de citron après avoir été trempée dans la farine et dorée à la poêle dans du beurre. Elle se marie parfaitement avec les amandes, le bacon, l'oignon, l'ail, la pomme, le cidre ou la crème. La laitance de truite arc-en-ciel ou de truite d'Europe est comestible; on la mélange avec de la chapelure pour farcir le poisson.

Truite	arc-en-ciel, sauvage, crue		arc-en-ciel, sauvage, cuite		arc-en-ciel d'élevage, crue		arc-en-ciel d'élevage, cuite	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g								
Matières grasses	2,6 g	4 %	4,4 g	7 %	4,1 g	6 %	5,4 g	8 %
saturées	0,5 g	3 %	1,2 g	6 %	1,2 g	6 %	1,6 g	8 %
mono-insaturées	0,8 g	-	1,3 g	-	1,2 g	-	1,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,25 g	-	0,30 g	-	0,55 g	-	0,73 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,59 g	-	1,00 g	-	0,73 g	-	0,92 g	-
Cholestérol	44 mg	15 %	52 mg	17 %	44 mg	15 %	51 mg	17 %
Sodium	23 mg	1 %	42 mg	2 %	26 mg	1 %	32 mg	1 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	15,4 g	-	17,2 g	-	15,7 g	-	18,2 g	-
Vitamine B12	3,34 µg	167 %	4,72 µg	236 %	2,83 µg	141 %	3,73 µg	187 %
Vitamine D	4,97 µg	33 %	5,25 µg	35 %	4,03 µg	27 %	4,79 µg	32 %
Niacine	4,04 mg	30 %**	4,33 mg	33 %**	6,17 mg	40 %**	6,59 mg	43 %**
Sélénium	9,5 µg	19 %	9,9 µg	20 %	9,5 µg	19 %	11,2 µg	22 %
Phosphore	203 mg	19 %	202 mg	18 %	212 mg	19 %	200 mg	18 %
Potassium	361 mg	10 %	336 mg	10 %	338 mg	10 %	331 mg	10 %
Calories	89 kcal		112 kcal		104 kcal		127 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Omble chevalier	cru		bouilli	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g				
Matières grasses	2,0 g	3 %	3,8 g	6 %
saturées	0,5 g	2 %	0,7 g	3 %
mono-insaturées	1,0 g	-	1,9 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,04 g	-	0,13 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,53 g	-	0,83 g	-
Cholestérol	ND	-	45 mg	15 %
Sodium	46 mg	2 %	38 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	14,6 g	-	19,5 g	-
Vitamine D	6,26 µg	42 %	7,52 µg	50 %
Niacine	4,43 mg	31 %**	8,32 mg	52 %**
Vitamine B6	0,47 mg	26 %	0,27 mg	15 %
Thiamine	0,23 mg	18 %	0,25 mg	19 %
Phosphore	200 mg	18 %	188 mg	17 %
Sélénium	7,5 µg	15 %	ND	-
Magnésium	23 mg	9 %	22 mg	9 %
Calories	77 kcal		118 kcal	



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
TRUITE D'EUROPE (truite brune, truite fario, truite de rivière, truite de mer, truite de lac) <i>Salmo trutta</i>	Dos brun cuivré; corps parsemé de gros points noirs ou oranges entourés d'un anneau plus pâle. L : 35 à 60 cm en moyenne. P : 1 à 4,5 kg. Eaux douces et salées d'Europe; introduite en Amérique du Nord et ailleurs. Pêche sportive, commerciale et pisciculture.	Chair fine, rosée, mi-grasse, parfumée; moins savoureuse que la truite arc-en-ciel. Cuisiner comme la truite arc-en-ciel.
TRUITE ARC-EN-CIEL <i>Oncorhynchus mykiss</i>	Semblable à la truite d'Europe avec une bande horizontale rose foncé à rouge vif sur les flancs. Eaux douces et salées de l'ouest de l'Amérique du Nord; introduite dans l'est de l'Amérique, en Europe et ailleurs. Pêche sportive, commerciale et pisciculture; la truite du commerce est principalement de la truite arc-en-ciel d'élevage.	Chair fine, rouge à blanche, mi-grasse, parfumée et très savoureuse. On peut laisser les écailles. Tout type de cuisson; meilleure à la meunière; peut aussi se cuire au bleu. Supporte bien la congélation.
TOULADI (omble gris, truite grise, truite de lac) <i>Salvelinus namaycush</i>	Corps brun à gris moucheté de taches pâles parfois jaunâtres. L : 35 à 70 cm. P : 1 à 5 kg. Eaux froides des lacs et rivières d'Amérique du Nord; introduit en Europe et ailleurs. Pêche sportive, commerciale et pisciculture.	Chair blanche à rosée, grasse, excellente fraîche ou fumée. Enlever la peau des gros poissons avant de les cuire, car elle donne un goût désagréable à la chair. Cuisiner comme la truite. Supporte mal la congélation.
OMBLE DE FONTAINE (saumon de fontaine, truite mouchetée) <i>Salvelinus fontinalis</i>	Dos vert olive et flancs gris parsemés de nombreuses taches pâles, ventre orange. L : 24 à 31cm. P : 250 g à 1,5 kg. Eaux douces et salées de l'est de l'Amérique du Nord. Pêche sportive et pisciculture.	Chair blanche à orange, savoureuse; plus appréciée que celle de la truite.
OMBLE CHEVALIER <i>Salvelinus alpinus</i>	En mer : dos bleu acier, flancs argentés avec de grandes taches roses. En rivière et en lac : dos bleu vert et ventre orange vif. L : 20 à 50 cm. P : 1 à 5 kg. Eaux douces et salées des régions arctiques d'Europe et d'Amérique du Nord. Pêche sportive et pisciculture.	Chair grasse, très fine, variant du rouge au blanc (la rouge est la plus recherchée), saveur délicate; comparable à celle du saumon. Braisier, pocher, griller ou cuire au four. Ne supporte pas la congélation.
OMBRE COMMUN <i>Thymallus thymallus</i>	Dos bleu foncé ou bleu gris; corps parsemé de taches. L : 30 cm. P : 0,5 à 1 kg. Eaux froides des lacs d'Europe. Dans les lacs du nord de l'Amérique, on peut pêcher l' ombre de l'Arctique (<i>Thymallus arcticus</i>). Pêche sportive et commerciale, pisciculture.	Chair blanche et ferme. Écailler en le trempant rapidement dans l'eau bouillante et en grattant avec un couteau. Meilleur grillé ou poêlé; glisser des branches de thym dans le poisson entier.

C'est simple et délicieux

TRUITE ENTIÈRE FARCIE

Farcir une grosse **truite entière** avec une tombée d'**épinards**, un peu d'**ail** et d'**échalote** hachés, et un **zeste d'orange**. Cuire au four ou sur le barbecue en badigeonnant le poisson régulièrement avec de l'**huile** et du **jus de citron**.



truite arc-en-ciel



omble chevalier

Anguille et lamproie



anguille commune

L'anguille et la lamproie sont deux espèces différentes de poissons serpentiformes. L'anguille (*Anguilla spp*, 18 espèces) a une longueur moyenne de 70 à 100 cm. Elle vit en eau douce, mais se reproduit en mer. Les jeunes anguilles naissent dans la mer des Sargasses au large des côtes américaines de l'Atlantique; elles voyagent ensuite jusqu'à la rivière d'Amérique du Nord (**anguille d'Amérique**, *Anguilla rostrata*) ou d'Europe (**anguille commune**, *Anguilla anguilla*) qui abritait ses géniteurs. Ce poisson à la peau foncée et visqueuse a une chair fine et une saveur douce qui le rendent populaire tant en pêche sportive que commerciale. On en fait aussi l'élevage (pisciculture), ce qui diminue la pression sur l'espèce sauvage européenne, en déclin.

Contrairement à l'anguille, la lamproie (*Petromyzon spp*, 38 espèces) vit en mer et remonte les rivières pour se reproduire. Ce poisson mesurant de 50 à 90 cm possède une bouche en forme de ventouse. Sa chair, plus délicate que celle de l'anguille, est dépourvue d'arêtes. La pêche est surtout pratiquée en Europe, où on apprécie notamment la **lamproie marine** (*Petromyzon marinus*) et la **lamproie de rivière** (*Lampetra fluviatilis*).



SÉLECTION À L'ACHAT

L'anguille est vendue fraîche, fumée, marinée ou en conserve. En Europe, on trouve au printemps de la **civelle**. Il s'agit d'une jeune anguille dont la chair savoureuse est très recherchée.



UTILISATION ET ACCORDS

Éviter les préparations qui augmentent la teneur en matières grasses. L'anguille a une chair ferme; elle est souvent cuisée en ragoûts ou en soupes (matelote, bouillabaisse). Elle se mange aussi en brochettes et est excellente fumée. Elle se marie très bien avec l'ail, le persil, une sauce au vin ou des épices orientales. La lamproie se cuisine comme l'anguille.



PRÉPARATION

Dépouiller l'anguille de sa peau juste avant de la cuire. Pour ce faire, la couper en tronçons, plonger les morceaux 1 ou 2 min dans l'eau bouillante ou les faire griller rapidement sans les cuire; retirer ensuite la peau. La chair contient de nombreuses arêtes faciles à retirer. Manipuler l'anguille avec précaution, car son sang contient une toxine (inactivée par la cuisson).



CUISSON

L'anguille est souvent grillée, braisée, cuite au four, pochée ou sautée. Les civelles peuvent être cuites à la poêle à feu vif dans du beurre, ou frites. Les grosses anguilles (500 g et plus) ont tendance à brûler sans être cuites à l'intérieur; il est préférable de les faire d'abord mariner ou de les pocher de 8 à 12 min dans de l'eau salée additionnée de 5 à 10 ml de jus de citron.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'anguille fraîche et la lamproie sont très périssables et se conservent 1 journée ou 2 au réfrigérateur.

C'est simple et délicieux

SALADE D'ANGUILLE GRILLÉE

Mélanger de l'**anguille grillée**, de la **mangue**, des **arachides concassées** et de l'**oignon rouge**. Servir sur un lit de **roquette**.



VALEUR NUTRITIVE

L'anguille est une excellente source de vitamines B12, A, D et E. Elle est aussi une bonne source de niacine, de phosphore et de zinc. Ce poisson gras constitue une source d'acides gras oméga-3, lesquels sont recommandés pour la prévention des maladies cardiovasculaires. Une portion de 75 g d'anguille fournit 95 mg de cholestérol (une limite de 300 mg par jour est recommandée). La chair d'anguille peut contenir des polluants. Sa consommation n'est pas recommandée aux femmes enceintes et aux jeunes enfants.

Anguille 75 g	cru		cuite	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	8,7 g	14 %	11,2 g	17 %
saturées	1,8 g	9 %	2,3 g	11 %
mono-insaturées	5,4 g	-	6,9 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,21 g	-	0,28 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,48 g	-	0,62 g	-
Cholestérol	95 mg	32 %	121 mg	40 %
Sodium	38 mg	2 %	49 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	13,8 g	-	17,7 g	-
Vitamine B12	2,25 µg	113 %	2,17 µg	109 %
Vitamine D	17,48 µg	117 %	17,48 µg	117 %
Vitamine A	782 µg	78 %	853 µg	85 %
Vitamine E	3,0 mg	30 %	3,85 mg	39 %
Calories	138 kcal		177 kcal	

* % valeur quotidienne

Thon

Le thon est un grand poisson migrateur au corps allongé et robuste de la même famille (scombridés) que le maquereau et le thazard. Ce nageur puissant et vif se déplace en banc près de la surface, dans les mers tempérées et chaudes. Sa combativité en fait un poisson très apprécié des amateurs de pêche sportive. Parmi les espèces les plus importantes pour la pêche commerciale, on trouve les thons rouges, le germon, la bonite à dos rayé et l'albacore. Ce sont aussi les espèces sur lesquelles pèse la plus grande menace de disparition, notamment le thon rouge du Sud et le thon rouge du Nord qui sont des espèces qu'il faudrait actuellement éviter de consommer. En ce qui concerne l'albacore et le germon, un choix écoresponsable consisterait à privilégier les poissons pêchés à la ligne ou à la traîne. Par ailleurs, il faut savoir que le thon est une des espèces aquatiques qui accumule le plus de mercure, en particulier le germon.



SÉLECTION À L'ACHAT

Le thon frais est généralement vendu en tranches (darnes), parfois en filets. Sa chair maigre ou mi-grasse doit être ferme ; sa couleur et sa saveur peuvent varier selon les espèces. La partie entre les flancs est très recherchée, car c'est la plus fine. C'est aussi la plus coûteuse. Pour les thons rouges, la chair près de l'arête centrale ne doit être ni décolorée ni brun foncé ; seule une couleur rouge vif est un signe de grande fraîcheur.

Le thon en conserve peut être entier, en morceaux, en flocons ou émietté. Il peut baigner dans de l'huile végétale, du bouillon ou de l'eau. Le thon à l'huile est moins sec, mais sa teneur en matières grasses est plus élevée. Le thon entier est toujours plus cher ; le thon émietté est moins coûteux, mais il contient plus de débris de peau et d'arêtes. Une dizaine d'espèces sont mises en conserve, mais l'étiquette précise très rarement de laquelle il s'agit. Toutefois, le germon est étiqueté « thon blanc » et la bonite doit être mentionnée. Afin de favoriser une consommation durable, l'organisme Greenpeace publie une liste des meilleures conserves de thon.



PRÉPARATION

Les tranches destinées à être cuites au four ou grillées gagnent à tremper environ 30 min dans de l'eau légèrement salée ou à être marinées dans du jus de citron aromatisé de fines herbes. Le thon sera plus digestible s'il est poché environ 10 min avant d'être cuisiné.



UTILISATION ET ACCORDS

Le thon se mange cuit, mariné dans une vinaigrette ou un mélange oriental, et même cru en tartare, en sushi ou en sashimi. Cuit, il se mange chaud tel quel, en omelette, en gratin ou dans une quiche. Il peut aussi se manger froid en morceaux dans une salade composée (salade niçoise), émietté et mélangé à de la mayonnaise dans un sandwich.

Le thon s'accompagne d'une grande variété de légumes, en particulier ceux de la Méditerranée comme la tomate, le poivron, l'oignon et l'olive. Il se marie parfaitement avec les câpres, l'ail, la ciboulette, la coriandre, le persil, le thym, le gingembre et les piments forts.



CUISSON

La chair du thon est dense et sa texture ressemble beaucoup à celle de la viande. Elle peut être pochée, braisée ou cuite en papillote. Les cuissons à l'étuvée, au court-bouillon et à la vapeur lui conviennent particulièrement bien. Lorsque le thon est grillé, rôti ou cuit au four, la cuisson doit être brève, car la chair a tendance à s'assécher ; le saisir de chaque côté à feu vif comme un steak. Les filets peuvent se cuire en escalope comme le veau.



thon rouge

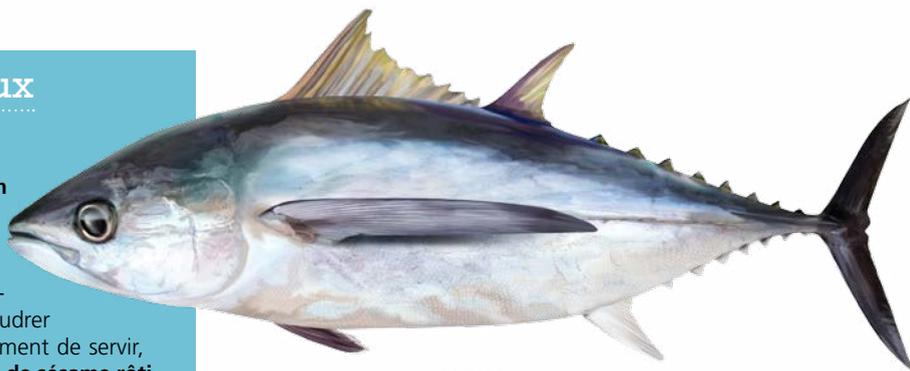
C'est simple et délicieux

CARPACCIO DE THON

Trancher très mince des **filets de thon** et placer à plat sur des assiettes bien froides. Dans un petit bol, mélanger 3 c. à soupe de **sauce soya**, 1 c. à soupe de **jus de lime** et 1 c. à thé de **sucre**. Arroser le poisson de ce mélange et saupoudrer d'un peu de **graines de sésame**. Au moment de servir, arroser le tout d'un tout petit filet d'**huile de sésame rôti**. Accompagner de feuilles de laitue.

THON POCHÉ

Dans une casserole, mélanger 250 ml (1 tasse) de **lait de noix de coco**, de la **citronnelle** fraîche hachée, 2 **feuilles de lime** et 1 c. à soupe de **cari rouge thaïlandais**. Porter à ébullition et y pocher des **filets de thon** environ 8 min. Servir sur du **quinoa** cuit et arroser du liquide de cuisson.



germon

Le saviez-vous ?

Le thon rouge est un énorme poisson qui peut mesurer 3 m de long et peser plus de 500 kg ! Son corps effilé est conçu pour la nage rapide et les déplacements en haute mer.



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
THON ROUGE DU NORD (thon rouge de l'Atlantique, thon rouge de la Méditerranée) <i>Thunnus thynnus</i>	Dos bleu foncé, flancs grisâtres, tête conique, queue mince en forme de croissant; le plus grand des thons. L : 1 à 2 m en moyenne. P : 100 à 180 kg en moyenne. Atlantique. Très menacé par la surpêche.	Chair rouge brunâtre à saveur prononcée.
THON ROUGE DU SUD <i>Thunnus maccoyii</i>	Semblable au thon rouge du Nord. Sud du Pacifique, de l'Atlantique et de l'océan Indien. Très menacé par la surpêche.	
THON ROUGE DU PACIFIQUE <i>Thunnus orientalis</i>	Semblable au thon rouge du Nord. Pacifique.	
GERMON (thon blanc) <i>Thunnus alalunga</i>	Dos et flancs bleu acier, ventre argenté; longues nageoires pectorales en forme de sabre. L : 55 à 100 cm. P : 30 à 40 kg. Océans et mers du monde entier.	Chair pâle légèrement rosée, savoureuse, souvent vendue en conserve. Les œufs sont très appréciés.
ALBACORE (thon jaune) <i>Thunnus albacares</i>	Dos bleu métallique foncé; flancs et ventre blanc argenté; extrémité de la queue et des nageoires jaune. L : 60 à 150 cm. P : jusqu'à 135 kg. Eaux tropicales et subtropicales de tous les océans. Ne pas confondre avec le germon, aussi appelé albacore en anglais.	Chair pâle et très savoureuse, souvent vendue en conserve.
BONITE À DOS RAYÉ <i>Sarda sarda</i>	Dos bleu métallique, flancs argentés barrés de rayures obliques bleu foncé. L : 50 à 120 cm. P : 4 à 10 kg. Atlantique Est, de la Norvège à l'Afrique du Sud; Atlantique Ouest, de la Nouvelle-Écosse à l'Argentine.	Chair rouge foncé très appréciée au Japon et vendue surtout en conserve.



chair de thon



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La chair du thon frais s'oxyde rapidement et ne se conserve pas plus de 24 h au réfrigérateur.



VALEUR NUTRITIVE

Le thon frais et le thon en conserve sont d'excellentes sources de vitamine B12, de niacine et de sélénium. Le thon rouge est également une excellente source de vitamine A et de vitamine D ainsi qu'une bonne source de phosphore et de magnésium. Il contient environ 5 fois plus d'acides gras oméga-3 (EPA et DHA) que le thon albacore et que le thon en conserve. À noter que plus le thon est gras plus il contiendra de vitamine D. Il est intéressant de souligner que le thon en conserve auquel on a ajouté du sel contient près de 7 fois plus de sodium que celui sans sel ajouté. Certains poissons suscitent des préoccupations en matière de présence de mercure. C'est le cas entre autres du thon frais ou congelé pour lequel une limite de consommation a été établie à 150 g par semaine pour la population en général. Quant aux espèces de thon utilisées dans les produits en conserve, elles sont généralement plus jeunes et de plus petites tailles que le thon vendu frais ou congelé, ce qui signifie que leur concentration en mercure est considérablement plus faible. Il est important de noter que le thon blanc en conserve est différent du thon pâle et que les personnes qui consomment le thon blanc (thon germon) sont plus susceptibles d'être exposées à des concentrations plus élevées de mercure. C'est pour cette raison qu'une recommandation de consommation maximale a été émise pour ce type de thon à l'intention des populations à risque, soit les enfants (de 75 à 150 g par semaine) et les femmes enceintes, celles qui prévoient le devenir et celles qui allaitent (300 g par semaine).

Bonite 75 g	crue		cuite au four	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,8 g	1 %	1,0 g	2 %
saturées	0,2 g	1 %	0,3 g	2 %
mono-insaturées	0,1 g	-	0,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,02 g	-	0,04 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,20 g	-	0,26 g	-
Cholestérol	35 mg	12 %	45 mg	15 %
Sodium	28 mg	1 %	35 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	16,5 g	-	21,2 g	-
Vitamine B12	1,43 µg	71 %	1,64 µg	82 %
Niacine	11,55 mg	64 %**	14,07 mg	78 %**
Vitamine B6	0,64 mg	35 %	0,74 mg	41 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %
Phosphore	167 mg	15 %	214 mg	20 %
Calories	77 kcal		99 kcal	

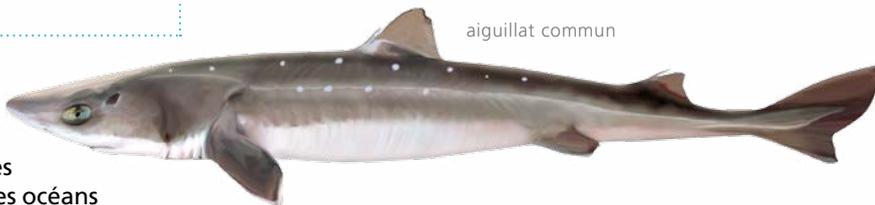
Thon 75 g	rouge, cru		rouge, cuit au four		albacore, cru		albacore, cuit au four		conserve, pâle, sans sel, eau		conserve, pâle, sans sel, huile	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	3,7 g	6 %	4,7 g	7 %	0,7 g	1 %	0,9 g	1 %	0,6 g	1 %	6,2 g	10 %
saturées	0,9 g	5 %	1,2 g	6 %	0,2 g	1 %	0,2 g	1 %	0,2 g	1 %	1,2 g	6 %
mono-insaturées	1,2 g	-	1,5 g	-	0,1 g	-	0,1 g	-	0,1 g	-	2,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,07 g	-	0,08 g	-	0,02 g	-	0,03 g	-	0,03 g	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,97 g	-	1,25 g	-	0,17 g	-	0,22 g	-	0,20 g	-	ND	-
Cholestérol	29 mg	10 %	37 mg	12 %	34 mg	11 %	44 mg	15 %	22 mg	7 %	14 mg	5 %
Sodium	29 mg	1 %	38 mg	2 %	28 mg	1 %	35 mg	2 %	38 mg	2 %	38 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	17,5 g	-	22,4 g	-	17,5 g	-	22,5 g	-	19,1 g	-	21,9 g	-
Vitamine B12	7,07 µg	354 %	8,16 µg	408 %	0,39 µg	20 %	0,45 µg	23 %	2,24 µg	112 %	1,65 µg	83 %
Vitamine A	491 µg	49 %	568 µg	57 %	13,5 µg	1 %	15 µg	2 %	0,0 µg	0 %	0,0 µg	0 %
Niacine	6,49 mg	42 %**	7,91 mg	53 %**	7,35 mg	46 %**	8,95 mg	57 %**	9,96 mg	59 %**	9,30 mg	58 %**
Vitamine D	4,28 µg	29 %	5,48 µg	37 %	2,06 µg	14 %	2,63 µg	18 %	0,91 µg	6 %	0,91 µg	6 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %	27,4 µg	55 %	35,1 µg	70 %	60,3 µg	121 %	57,0 µg	114 %
Phosphore	191 mg	17 %	244 mg	22 %	143 mg	13 %	184 mg	17 %	122 mg	11 %	233 mg	21 %
Magnésium	38 mg	15 %	44 mg	19 %	38 mg	15 %	48 mg	19 %	20 mg	8 %	23 mg	9 %
Calories	108 kcal		138 kcal		81 kcal		104 kcal		87 kcal		148 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Requin et raie

Le requin et la raie sont des poissons cartilagineux dépourvus d'arêtes. Il existe un grand nombre d'espèces (plus de 400 pour les requins et plus de 500 pour les raies) réparties dans toutes les mers et tous les océans de la planète. La plus grande partie de la pêche sert à fournir

l'industrie cosmétique en huile de foie de requin et l'industrie alimentaire en ailerons. On estime qu'entre 38 et 100 millions de requins sont tués chaque année uniquement pour la consommation des ailerons, un mets très recherché en Asie du Sud-Est. De nombreuses espèces de raies et de requins sont vulnérables ou menacées d'extinction. Comme il n'existe encore aucune option piscicole à ces poissons, il convient de limiter grandement leur consommation.



aiguillat commun



SÉLECTION À L'ACHAT

Le requin est vendu frais ou congelé, en tranches (darnes) ou en filets, généralement sans la peau, qui est difficile à enlever. Les petites espèces (petite roussette, aiguillat, émissole et requin-hà) sont vendues décapitées sous le nom de **saumonettes**. La raie est vendue en morceaux; les ailerons des plus grosses peuvent être détaillés à part. Les petites raies (**raiteaux**) sont vendues entières et vidées. L'élasticité de la chair et la formation d'un enduit visqueux après l'essuyage de la peau sont des signes de fraîcheur. Cet enduit continue à se former durant une dizaine d'heures après la mort du poisson.



UTILISATION ET ACCORDS

La raie et le requin sont souvent servis en soupe, en chaudière et en ragoût. Ils peuvent aussi être servis tièdes ou froids dans une salade composée ou avec une mayonnaise.

La chair du requin, relativement douce, gagne à être accompagnée de saveurs relevées, un curry par exemple. Pour ce qui est de la raie, l'accompagnement classique est le beurre noisette ou le beurre noir. Comme ce sont des poissons difficiles à trouver, on peut les remplacer par d'autres poissons à chair très ferme comme le thon. Les joues et le foie de la raie sont des morceaux très recherchés, mais rares.



PRÉPARATION

Pour retirer la peau de la raie ou du requin, les plonger de 1 à 2 min dans l'eau bouillante. La chair fraîche de ces poissons dégage une légère odeur d'ammoniaque, qui disparaît normalement à la cuisson. Pour améliorer la saveur, rincer le poisson sous l'eau froide et faire tremper la chair pendant 2 à 4 h dans du lait, de l'eau citronnée ou de l'eau vinaigrée avant de la cuire.



CUISSON

La chair ferme et dépourvue d'arêtes de la raie et du requin se cuit sans perte et sans se défaire. La plupart des modes de cuisson conviennent au requin. Le plus souvent, il est grillé, braisé, frit, ou cuit au four. Sa chair peut être sèche; on la badigeonne alors avec de l'huile d'olive ou on la larde avec un corps gras avant de la faire cuire.

La raie, quant à elle, est meilleure pochée au court-bouillon (environ 15 min), cuite au four (de 15 à 25 min) ou poêlée (de 4 à 6 min de chaque côté). Les raitaux sont excellents frits.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Se référer à l'introduction du chapitre (p. 27).

C'est simple et délicieux

BROCHETTES DE REQUIN

Le requin possède une chair très ferme, appropriée pour la cuisson en brochette au barbecue. Couper la **chair de requin** en cubes d'environ 4 cm et intercaler avec des morceaux de **poivrons** (verts et rouges) sur brochette. Saler et poivrer. Griller à feu élevé sur le barbecue pendant 2 à 3 min, puis à feu bas en badigeonnant les brochettes de votre **sauce barbecue** favorite. Poursuivre la cuisson environ 15 min.

RAIE AU BEURRE NOISETTE

La raie se prête bien à la cuisson à la poêle à feu vif. Cuire la **chair de raie** environ 3 min de chaque côté dans du **beurre**. Retirer et réserver sur une assiette chaude. Ajouter 2 c. à soupe de petites **câpres** entières dans le beurre noisette et garnir le poisson.



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
REQUIN MAKO (requin taupe bleu) <i>Isurus oxyrinchus</i>	Dos bleu nuit et ouverture des branchies particulièrement large. L : 3 à 4 m. Eaux tempérées et chaudes de toutes les mers.	Chair ferme ressemblant à celle du thon, maigre et douce.
REQUIN-MARTEAU COMMUN <i>Sphyrna zygaena</i>	Dos brun gris; facilement reconnaissable à sa tête aplatie en forme de faucille. L : jusqu'à 4 m. Eaux tempérées à chaudes de toutes les mers.	Chair blanche, recherchée.
AIGUILLAT COMMUN (chien de mer) <i>Squalus acanthias</i>	Dos ardoise parsemé de taches blanchâtres; 1 forte épine sur chacune des 2 nageoires dorsales. L : jusqu'à 125 cm. Eaux tempérées à froides (Atlantique et Pacifique).	Chair considérée comme la meilleure, à saveur peu prononcée.
ÉMISSOLE <i>Mustelus spp</i>	Petit requin de couleur grise à brune selon l'espèce (une vingtaine). L : jusqu'à 150 cm. Méditerranée, Atlantique et Pacifique.	Chair blanche.
GRANDE ROUSSETTE <i>Scyliorhinus stellaris</i>	Dos gris ou sable parsemé de grosses taches noires. L : jusqu'à 160 cm. Eaux tempérées à chaudes de l'Atlantique Est, de la Scandinavie au Maroc, et de la Méditerranée.	Chair gagnant à être cuite très fraîche, car son odeur d'ammoniaque s'amplifie avec le temps.
PETITE ROUSSETTE <i>Scyliorhinus canicula</i>	La petite roussette ressemble à la grande roussette et partage sensiblement son aire de répartition, mais elle est plus petite (jusqu'à 100 cm).	
REQUIN-HÂ (milandre) <i>Galeorhinus galeus</i>	Dos grisâtre. L : 140 à 180 cm. P : 5 à 15 kg. Eaux tempérées de l'Atlantique, du Pacifique, de l'océan Indien et de la Méditerranée.	Chair blanche et ferme.
RAIE	Reconnaissable à son corps très aplati se prolongeant de chaque côté par des nageoires pectorales en forme d'ailes; queue longue, étroite et pointue. L : 30 cm à plus de 6 m selon les espèces. Toutes les mers et tous les océans du monde.	Chair mi-grasse, blanc rosé, ferme et dépourvue d'arêtes.



VALEUR NUTRITIVE

Le requin et la raie sont d'excellentes sources de vitamine B12 et de sélénium. Ce dernier est reconnu pour ses propriétés antioxydantes. Quant à la vitamine B12, elle permet à notre corps de fabriquer les globules rouges et aide les cellules nerveuses à fonctionner normalement. Ces poissons sont dépourvus d'arêtes, ce qui facilite leur consommation chez les jeunes enfants en évitant les risques d'étouffement. Le requin possède une chair moyennement grasse considérée comme étant une source d'acides gras oméga-3. De son côté, la raie contient peu de lipides et par le fait même peu d'acides gras oméga-3. Ces poissons prédateurs doivent être consommés avec modération en raison de leur plus grande concentration en polluants. Les femmes enceintes et qui allaitent doivent restreindre leur consommation à moins de 150 g par mois, ce qui équivaut à environ deux portions.

Aiguillat	cru	
75 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	3,4 g	5 %
saturées	0,7 g	4 %
mono-insaturées	1,4 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,13 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,71 g	-
Cholestérol	38 mg	13 %
Sodium	59 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %
Protéines	15,7 g	-
Vitamine B12	1,12 µg	56 %
Niacine	2,20 mg	22 %**
Vitamine B6	0,30 mg	17 %
Sélénium	27,4 µg	55 %
Magnésium	37 mg	15 %
Calories	98 kcal	

Raie	cru	
75 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
saturées	0,1 g	0 %
mono-insaturées	0,06 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,01 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,10 g	-
Cholestérol	34 mg	11 %
Sodium	104 mg	4 %
Glucides	0,2 g	0 %
Protéines	16,1 g	-
Vitamine B12	0,85 µg	42 %
Vitamine B6	0,14 mg	8 %
Sélénium	21,0 µg	42 %
Phosphore	102 mg	9 %
Manganèse	0,08 mg	7 %
Calories	66 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Œufs de poisson

Les poissons sont des animaux ovipares. Selon les espèces, la femelle pond de quelques centaines à plusieurs milliers d'œufs qui seront ensuite fécondés par la laitance (sperme) du mâle. De nombreuses espèces de poisson produisent des œufs comestibles (saumon, carpe, morue, corégone, hareng, brochet, thon), mais seuls les œufs d'esturgeon peuvent être commercialisés sous le nom de caviar. Extrêmement réputé, c'est aussi l'un des aliments les plus coûteux.

Les œufs d'esturgeon sont prélevés chez les femelles vivantes avant le frai. Ils sont lavés à l'eau froide, tamisés, puis classés selon leur grosseur, leur couleur, leur fermeté et leur saveur. Ils sont ensuite salés, mis à maturer, égouttés, placés dans des contenants et réfrigérés. Victimes de la surexploitation et de la pollution, les esturgeons sauvages de la mer Caspienne et de la mer Noire sont menacés de disparition; il est aujourd'hui interdit de vendre du caviar sauvage en Europe. Seul le caviar d'élevage est autorisé et le marché longtemps dominé par la Russie et l'Iran s'est étendu à d'autres pays, notamment la France, l'Italie et la Chine.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les œufs de poisson sont généralement saumurés avant d'être vendus en grains dans des contenants en verre; les œufs plus mûrs et de moins bonne qualité gustative sont souvent pressés. Seul le caviar est traditionnellement vendu dans des boîtes de métal. Le caviar de première qualité est appelé malassol, mot qui signifie « peu salé » en russe, et contient moins de 5 % de sel. Le caviar pressé est appelé payusnaya et contient 10 % de sel; il est moins cher et a un goût plus prononcé.



UTILISATION ET ACCORDS

Les œufs de mulot ou de cabillaud sont utilisés pour préparer une pâte onctueuse appelée **tarama**. Cette préparation traditionnelle grecque est obtenue en mélangeant les œufs avec de la mie de pain, de l'huile d'olive et du citron. Très populaire et disponible partout, le tarama se sert en amuse-gueule ou en entrée sur des toasts ou des blinis.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La durée de conservation des œufs de poisson dépend de leur conditionnement et de la quantité de sel qu'ils contiennent. Certains œufs pasteurisés peuvent se conserver pendant 2 ans au réfrigérateur tant que le pot n'a pas été ouvert. Une fois le pot ouvert, ils ne se conservent pas plus de 4 à 6 jours au réfrigérateur; des œufs impropres à la consommation dégagent une odeur de poisson avarié.

C'est simple et délicieux

CANAPÉS DE SAUMON FUMÉ

Combiner dans un bol 85 g (3 oz) de **saumon fumé** haché, 125 g (¼ lb) de **fromage à la crème**, de la **ciboulette** (ou de l'**aneth**) hachée et un peu de **raifort**. Garnir de cette préparation des **pains briochés** grillés et décorer d'**œufs de saumon**. Servir en canapé.



VALEUR NUTRITIVE

Le caviar (œufs d'esturgeon) est une excellente source de vitamine B12 et de vitamine D, une bonne source de niacine et une source de sélénium et de fer. Il peut toutefois exister des différences notables entre les œufs des différentes espèces d'esturgeon et entre le caviar sauvage et d'élevage, particulièrement en ce qui a trait à la quantité et au type de matières grasses. Les autres œufs de poisson possèdent des valeurs nutritives qui se rapprochent, à certains égards, de celles du caviar. Les œufs de poisson ont généralement un contenu élevé en lipides et principalement en acides gras polyinsaturés oméga-3. Le caviar contient beaucoup de cholestérol et de sodium. Généralement, de 4 à 6 % de sel est ajouté aux œufs pour empêcher la prolifération microbienne et en assurer la conservation et le goût. Les œufs de poisson sont déconseillés aux femmes enceintes et à celles qui allaitent en raison des fortes concentrations de polluants qui pourraient être transmises à l'enfant.

Œufs de poissons	caviar, œufs d'esturgeon		œufs de saumon		œufs d'hareng du Pacifique	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g						
Matières grasses	4,6 g	7 %	7,5 g	12 %	1,4 g	2 %
saturées	0,8 g	4 %	1,7 g	9 %	0,3 g	2 %
mono-insaturées	1,4 g	-	4,0 g	-	0,3 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,53 g	-	0,20 g	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	1,80 g	-	1,80 g	-	ND	-
Cholestérol	409 mg	136 %	ND	-	30 mg	10 %
Sodium	744 mg	31 %	38 mg	2 %	46 mg	2 %
Glucides	ND	-	0,0 g	0 %	3,4 g	1 %
Protéines	15,6 g	-	20,3 g	-	7,2 g	-
Vitamine B12	15,00 µg	750 %	ND	-	ND	-
Vitamine D	6,45 µg	43 %	ND	-	ND	-
Niacine	0,38 mg	19 %**	0,30 mg	17 %**	1,35 mg	12 %**
Sélénium	6,75 µg	14 %	ND	-	ND	-
Magnésium	ND	-	20 mg	8 %	ND	-
Fer	0,83 mg	6 %	0,53 mg	4 %	2,03 mg	15 %
Calories	99 kcal		97 kcal		56 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
CAVIAR (œufs d'esturgeon)	<p>Œufs de différentes tailles, couleurs et qualités selon l'espèce d'esturgeon.</p> <p>Le béluga : œufs assez gros, gris pâle à foncé et bien séparés; produit par l'<i>Huso huso</i>. Le plus apprécié, le plus rare et le plus cher.</p> <p>Le sterlet : petits œufs dorés produits par l'<i>Acipenser ruthenus</i>; qualité supérieure.</p> <p>L'osciètre : œufs plus petits, bruns à dorés; produit par l'<i>Acipenser gueldenstaedtii</i>; qualité intermédiaire.</p> <p>Le sévruğa : œufs petits, gris et très salés, produits par l'<i>Acipenser stellatus</i>; qualité inférieure. Environ 90 % de la production de caviar vient d'élevages d'esturgeons.</p>	<p>Servir frais (pas froid) sur un lit de glace pilée et déguster tel quel à la petite cuillère (éviter le métal), sur un toast légèrement beurré ou traditionnellement sur des blinis.</p> <p>Meilleur nature, mais excellent avec de la crème fraîche ou de l'oignon doux émincé.</p> <p>Conserver de 3 à 4 semaines entre 0 et 3 °C; pas plus d'une semaine au réfrigérateur une fois le pot entamé.</p>
ŒUFS DE LOMPE (œufs de lump, Mock, caviar danois)	<p>Œufs produits par le lompe (<i>Cyclopterus lumpus</i>), un poisson de l'Atlantique Nord. Naturellement gris jaunâtre, ils sont colorés artificiellement en noir ou en rouge.</p> <p>Produits par l'Islande, le Danemark et le Canada.</p>	<p>Servir sur canapés en amuse-gueule ou en verrine, à l'apéritif; utiliser pour garnir des sushis.</p> <p>Très bon avec du fromage à la crème.</p> <p>Conserver plusieurs mois au réfrigérateur; pas plus de 10 jours une fois entamés.</p>
ŒUFS DE SAUMON (caviar rouge, kéta)	<p>Œufs de couleur rose à orange vif, plus gros que ceux de l'esturgeon; saveur agréable de poisson.</p> <p>Produits par différentes espèces de saumons sauvages pêchés dans le Pacifique Nord.</p>	<p>Consommer comme le caviar.</p> <p>Délicieux avec un filet de jus de citron.</p>
ŒUFS DE TRUITE	<p>Œufs de couleur orange vif, plus petits que ceux du saumon, légèrement croquants dans la bouche.</p> <p>Produits généralement par des truites arc-en-ciel d'élevage.</p>	<p>Consommer sur blinis, sur canapés, en verrine ou dans une salade composée; utiliser pour décorer un plat.</p> <p>Délicieux avec de l'avocat.</p>
ŒUFS DE CORÉGONE (caviar de lavaret)	<p>Œufs de couleur jaune doré ayant une texture délicate.</p> <p>Produits principalement par des corégones blancs (en Europe du Nord) et des grands corégones (en Amérique du Nord).</p>	<p>Servir sur des blinis ou en canapé.</p> <p>Délicieux avec de la crème sure, de la crème fraîche, du fromage à la crème, un zeste de citron.</p>
ŒUFS DE POISSON VOLANT (tobiko, caviar japonais)	<p>Très petits œufs de couleur orange à rouge; goût légèrement salé et fumé; texture croquante.</p> <p>Produit par le poisson volant (exocet), qui vit dans l'océan Indien et le Pacifique.</p>	<p>Très utilisé au Japon pour garnir les sushis.</p>
ŒUFS DE MULET (poutargue, caviar blanc)	<p>Œufs généralement de couleur orangée. Ils sont prélevés avec leur gonade (rogue). Les œufs sont saumurés, pressés et séchés dans leur enveloppe pour donner un produit semblable à une saucisse aplatie (poutargue), préparation délicate, savoureuse et très recherchée.</p> <p>Produits par le mulet cabot (<i>Mugil cephalus</i>), un poisson qui vit dans les eaux tempérées à chaudes de toutes les mers.</p>	<p>Râper la poutargue ou la couper en fines tranches.</p> <p>Délicieux avec des pâtes ou avec un peu d'huile d'olive sur une tranche de pain.</p> <p>Se conserve plusieurs mois.</p>



Beignets de plie, style fish & chips

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 7-8 MINUTES

TEMPS DE REPOS : 20 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 750 g (1 ½ lb) de filets de plie, coupés en bouchées
- Huile d'arachide (ou huile de canola), pour friture
- Quartiers de citron

Mayonnaise aux câpres

- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe de câpres, hachées grossièrement
- Sel et poivre, au goût

Pâte à beignets

- 80 g (½ tasse) de farine
- 80 g (½ tasse) de semoule de maïs, fine
- 180 ml (¾ de tasse) de bière rousse
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Pour la mayonnaise : dans un bol, fouetter le jaune d'œuf, la moutarde et le vinaigre. Incorporer l'huile lentement en un mince filet, en fouettant sans arrêt. Allonger la mayonnaise avec un peu de jus de citron, ajouter les câpres et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Conserver au réfrigérateur jusqu'au service.
2. Pour la pâte à beignets : dans un bol, mélanger la farine, la semoule et le sel. Ajouter graduellement la bière tout en brassant. La pâte doit être consistante, mais encore liquide. Laisser reposer environ 20 min.
3. Chauffer l'huile d'arachide à 180 °C (350 °F) dans un wok, une casserole profonde ou une friteuse. Plonger les morceaux de poisson dans la pâte à beignets et les déposer dans l'huile chaude. Plonger 6 à 8 morceaux à la fois pour éviter qu'ils ne collent.
4. Cuire de 4 à 5 min en les tournant jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés en surface. Tester les premiers beignets sortis pour s'assurer que la pâte est cuite à l'intérieur. Les égoutter et tenir au chaud. Répéter l'opération.
5. Servir avec la mayonnaise aux câpres et quelques quartiers de citron.



Aile de raie vapeur à la moutarde de Meaux

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

2 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 1 aile de raie, parée, environ 625 g (1 ½ lb)
- 2 c. à soupe de moutarde de Meaux
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Éponger la raie à l'aide de papier absorbant. Saler et poivrer, badigeonner la raie de moutarde de Meaux.
2. Cuire le poisson à la vapeur pendant 10 min. Servir accompagné de légumes de votre choix.



Tajine de poisson

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 25-30 MINUTES

TEMPS DE MACÉRATION : 2 HEURES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 900 g (2 lb) de filets de poisson (bar, daurade, mérrou)
- 2 tomates, tranchées
- 1 poivron jaune, épépiné, coupé en rondelles
- 1 poivron rouge, épépiné, coupé en rondelles
- 1 poivron vert, épépiné, coupé en rondelles
- Huile d'olive

Marinade charmoula

- ½ tasse de coriandre, hachée
- 4 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de piments verts, doux, taillés en brunoise
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 c. à soupe de flocons de piments forts (facultatif)
- 1 ½ citron, jus seulement
- Sel

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter les filets de poisson et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 h.
2. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
3. Dans un plat allant au four, étaler des tranches de tomate, ensuite des rondelles de poivrons. Répartir les filets de poisson sur les légumes et couvrir avec le restant des tomates et poivrons. Verser ensuite la marinade sur le tout. Placer au four à découvert pendant 25 à 30 min, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit et les légumes tendres.
4. Retirer du four, arroser d'un filet d'huile d'olive.



Cari de lotte aux trois légumes

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 750 g (1 ½ lb) de **lotte (boudroie)**, sans peau, coupée en 8 médaillons
- 60 ml (¼ de tasse) d'**huile végétale** (ou **beurre clarifié**)
- 2 **échalotes**, émincées
- 2 **carottes**, coupées en dés
- 1 **courgette**, coupée en dés
- ½ **navet**, coupé en dés
- 2 c. à soupe de **poudre de cari** (ou **pâte de cari**)
- 180 ml (¾ de tasse) de **vin blanc**
- 180 ml (¾ de tasse) de **fumet de poisson**
- **Sel et poivre**

Un peu de vocabulaire

Saisir : Exposer rapidement un aliment à feu vif, le plus souvent dans un corps gras brûlant.

Déglacer : Mouiller (au vin, à l'alcool, au bouillon, à l'eau...) les sucres caramélisés qui se trouvent au fond d'un plat de cuisson, afin de les dissoudre et d'en faire une sauce ou un jus.

Réduire : Provoquer l'épaississement d'un liquide ou d'une sauce par évaporation sur le feu.

Mouiller : Ajouter un élément liquide à une préparation, en cours de cuisson.

PRÉPARATION

1. Dans un wok, saisir sur chaque face les médaillons de lotte dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirer et réserver.
2. Dans le même wok, sauter les légumes dans l'huile restante. Ajouter la poudre de cari et poursuivre la cuisson pendant quelques secondes.
3. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire de moitié.
4. Mouiller avec le fumet de poisson, réduire le feu et laisser mijoter environ 15 min.
5. Ajouter les médaillons de lotte. Laisser mijoter 15 min ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que les légumes soient tendres.
6. Saler et poivrer. Servir avec des nouilles de riz et de la sauce soya.



Filets de doré thaïlandais en papillote

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15-20 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 1 **poivron rouge**, coupé en julienne
- 1 **carotte**, coupée en julienne
- 1 branche de **céleri**, coupé en julienne
- 1 **blanc de poireau**, coupé en julienne
- 1 c. à soupe de **gingembre**, coupé en julienne
- 4 **filets de doré**, sans peau
- 1 **piment fort**, haché finement
- 80 ml (⅓ de tasse) de **lait de coco**
- 2 c. à soupe de **vin blanc**
- **Sel et poivre**

Un peu de vocabulaire

Papillote : Papier sulfurisé ou d'aluminium beurré ou huilé dont on enveloppe certains aliments durant la cuisson pour conserver tout leur arôme.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four (ou le barbecue) à 220 °C (425 °F).
2. Découper quatre carrés de papier parchemin ou de papier d'aluminium d'environ 30 cm (12 po) de côté.
3. Répartir les légumes et le gingembre au centre de chaque carré de papier. Déposer sur les légumes les filets de doré. Les parsemer de piment fort.
4. Verser un peu de lait de coco et de vin blanc sur chaque portion. Assaisonner.
5. Replier le papier sur lui-même de manière à envelopper le poisson et les légumes. Fermer hermétiquement les papillotes en pinçant les rebords à plusieurs reprises.
6. Placer les papillotes sur une plaque et cuire au four pendant 15 à 20 min selon l'épaisseur du poisson.
7. Au terme de la cuisson, sortir les papillotes, les ouvrir et servir aussitôt.



Poisson frit à la thaïlandaise

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

TEMPS DE MACÉRATION : 1 HEURE

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 1 kg (2,2 lb) de poisson entier (vivaneau ou dorade)
- 500 ml (2 tasses) d'huile d'arachide (ou huile de canola), pour friture
- Feuilles de coriandre

Sauce Nam Chim Paesa

- 1 c. à soupe de sauce de poisson
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 1 c. à thé d'ail, haché finement
- 1 c. à thé de gingembre, haché finement
- ½ c. à thé de poivre

PRÉPARATION

1. Écailler, éviscérer et ciseler le poisson (laisser la tête et la queue).
2. Dans un bol, mélanger la sauce de poisson, la fécule de maïs, l'ail, le gingembre et le poivre.
3. Badigeonner le poisson avec le mélange de sauce Nam Chim Paesa. Transférer dans un plat et laisser mariner au réfrigérateur environ 1 h (tourner le poisson de temps à autre en le badigeonnant avec la sauce).
4. Dans un wok, préchauffer l'huile à 180 °C (350 °F).
5. Frire le poisson dans l'huile environ 7 min de chaque côté.
6. Retirer le poisson, égoutter et déposer sur une assiette de service. Garnir généreusement de feuilles de coriandre et de sauce Nam Chim Paesa.

Un peu de vocabulaire

Ciseler : Faire de légères incisions à la surface d'un poisson, ce qui facilite la cuisson et la pénétration de l'assaisonnement.



Filets de pangasius à la manière de la Ligurie

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 45 ml (3 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 1 gousse d'**ail**, haché finement
- 2 **filets d'anchois**, hachés finement
- 3 c. à soupe de **persil**, haché finement
- 125 ml (½ tasse) de **vin blanc**
- 4 **tomates** émondées, épépinées et concassées
- 4 **filets de pangasius**
- 3 c. à soupe de **câpres**
- 12 **olives noires**, dénoyautées et hachées
- 1 **citron**, jus seulement
- **Sel et poivre**, au goût

Un peu de vocabulaire

Réduire : Provoquer l'épaississement d'un liquide ou d'une sauce par évaporation sur le feu.

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu doux et y faire revenir l'ail environ 1 minute.
2. Ajouter les filets d'anchois et le persil. Cuire environ 30 s. Ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié.
3. Ajouter les tomates et poursuivre la cuisson 10 min.
4. Ajouter les filets de pangasius. Poursuivre la cuisson à feu moyen, à couvert pendant 10 à 15 min, ou selon l'épaisseur des filets de poisson.
5. Garnir de câpres et d'olives. Arroser de jus de citron et rectifier l'assaisonnement au besoin.



Fumet de poisson

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 50 MINUTES

1 LITRE (4 TASSES)



Un peu de vocabulaire

Dégorger : Laisser tremper dans l'eau froide une pièce de viande ou de poisson afin de la débarrasser du sang et des impuretés; c'est aussi saupoudrer certains légumes de sel pour éliminer une partie de leur eau et de leur amertume.

Écumer : Retirer, à l'aide d'une écumoire ou d'une cuillère, l'écume et les impuretés qui se forment à la surface d'un liquide en ébullition.

MISE EN PLACE

- 625 g (1 ½ lb) de parures (tête, queue) et arêtes de poissons blancs
- 30 g (2 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon moyen, taillé en dés
- 1 blanc de poireau, taillé en dés
- 2 branches de céleri, avec feuilles, taillé en dés
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc sec
- 1 ½ l (6 tasses) d'eau froide
- 1 bouquet garni
- 5 grains de poivre, en mignonnette

PRÉPARATION

1. Dégorger dans l'eau froide les parures et les arêtes de poissons. Renouveler l'eau à quelques reprises. Réserver.
2. Dans une grande casserole, cuire les légumes dans le beurre de 3 à 4 min, à feu doux.
3. Ajouter les parures et les arêtes. Mouiller avec le vin blanc et l'eau, ajouter le bouquet garni et le poivre. Porter à ébullition.
4. Laisser mijoter à découvert à feu doux de 30 à 45 min. Écumer.
5. Passer au tamis fin, laisser tempérer et réserver au réfrigérateur.

Pavé de flétan en croûte de noix et fines herbes

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

Flétan

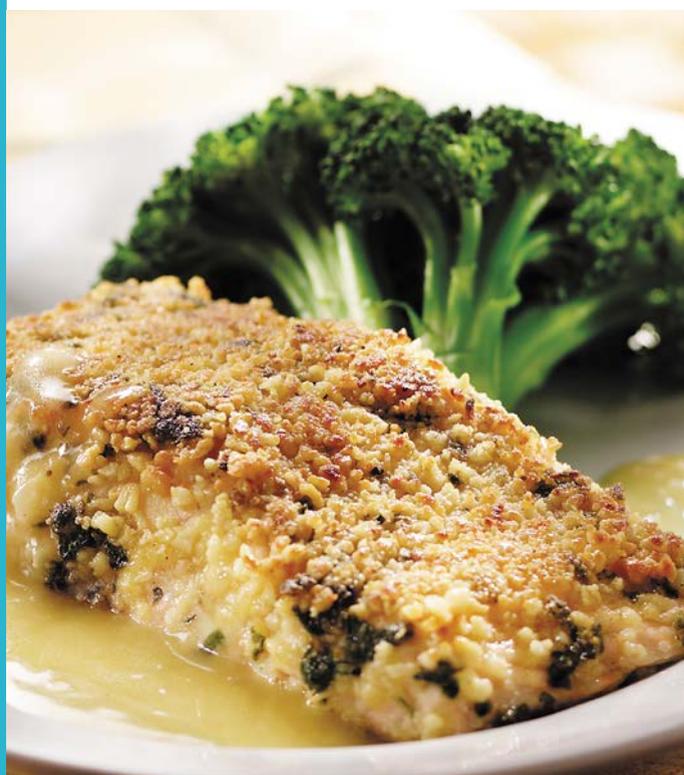
- 1 filet de flétan sans peau (environ 600 g, soit 1 ½ lb), coupé en 4 pavés égaux
- 50 g (½ tasse) de noix de Grenoble, concassées
- 30 g (¼ de tasse) de poudre d'amandes
- 35 g (¼ de tasse) de chapelure panko
- 1 c. à soupe de basilic, haché finement
- 1 c. à soupe d'aneth, haché finement
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g (2 c. à soupe) de beurre de cuisson
- Sel et poivre

Beurre blanc

- 1 échalote, ciselée
- 15 g (1 c. à soupe) de beurre
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 60 ml (¼ de tasse) de jus d'orange
- 125 ml (½ tasse) de crème 35 %
- 115 g (½ tasse) de beurre non salé bien froid, coupé en petits dés
- Zeste d'orange
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Éponger les pavés de flétan avec un papier absorbant.
3. Combiner dans une assiette les noix de Grenoble, la poudre d'amandes, le panko et les herbes.
4. Huiler la surface des pavés, assaisonner et presser un côté (côté de présentation) dans le mélange de noix afin de produire une croûte épaisse.
5. Poêler le poisson côté croûte dans le beurre chaud, et cuire environ 5 min afin de bien colorer la croûte. Déposer les pavés de flétan sur une plaque (croûte vers le haut) et finir la cuisson au four pendant 5 à 7 min. Réserver.
6. Pour le beurre blanc : nettoyer la poêle et y faire suer l'échalote dans le beurre. Déglacer au vin blanc et au jus d'orange et laisser réduire jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide.
7. Ajouter la crème et réduire de moitié. Ajouter les dés de beurre froid et tout en gardant la poêle sur le feu, fouetter le beurre dans la crème jusqu'à ce que celui-ci soit complètement émulsionné. Assaisonner.
8. Au service, napper le fond des assiettes, déposer les pavés sur le beurre blanc. Garnir de zeste d'orange.



Un peu de vocabulaire

Suer : Cuire des légumes dans un corps gras à feu doux sans coloration dans le but d'extraire l'eau qu'ils contiennent et de récupérer le maximum de sucs et de saveur.

Déglacer : Mouiller (au vin, à l'alcool, au bouillon, à l'eau...) les sucs caramélisés qui se trouvent au fond d'un plat de cuisson, afin de les dissoudre et d'en faire une sauce ou un jus.

Émulsionner : Agiter ou battre au fouet des liquides qui ne se mêlent pas normalement, afin d'obtenir un mélange temporairement homogène et stable (mayonnaise, vinaigrette, etc.).



CRUSTACÉS

«Le sage sort le crabe de son trou avec la main d'autrui.»

Proverbe italien

introduction	72	langoustine	82
crevette et gambas	73	langouste et cigale de mer	83
crabe et araignée de mer	76	écrevisse	84
homard	79	recettes	86

Introduction

Les crustacés sont des animaux dépourvus de squelette interne et entourés d'une carapace rigide (exosquelette). La plupart sont aquatiques et vivent en eau salée (crabe, crevette, homard, langouste, langoustine) ou en eau douce (écrevisse, certaines espèces de crevettes et de crabes). Le corps des crustacés est composé de 3 parties : la tête qui porte des yeux proéminents et une ou deux paires d'antennes, un thorax soudé à la tête auquel sont attachés 5 paires de pattes et un abdomen segmenté, communément appelé la queue. Chez de nombreuses espèces, la première paire de pattes se termine par des pinces.

Les crustacés jouent un rôle important dans l'alimentation humaine. Les parties comestibles sont la chair contenue dans les pinces, les pattes et la queue, ainsi que le corail, que l'on trouve à la jonction du thorax et de la queue et qui correspond à des œufs en formation. En 2010, on estime que la production mondiale de crustacés atteint 12 millions de tonnes, la moitié provenant de l'aquaculture. Les espèces les plus consommées dans le monde sont les crevettes; elles représentent aussi la plus grande partie de la production aquacole.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les crustacés vivants doivent être lourds, vivaces (ils remuent les pattes quand on les saisit, le homard rabat sa queue quand on la déplie) et la carapace doit être intacte. Les crustacés frais ou décongelés doivent avoir une carapace luisante et ne pas dégager d'odeur forte d'ammoniaque. Les crustacés cuits doivent avoir une carapace rose ou rouge vif, exempte de taches verdâtres ou noirâtres, une chair ferme d'odeur agréable; une queue repliée est le signe qu'ils étaient vivants avant d'être cuits. Les emballages de crustacés surgelés (crus ou cuits) ne devraient pas contenir de givre et la chair devrait être exempte de traces de dessèchement.



UTILISATION ET ACCORDS

Les crustacés se consomment chauds ou froids, mais toujours cuits. La façon la plus simple de les consommer est de les manger tels quels arrosés d'un beurre à l'ail ou d'un filet de jus de citron.



CUISON

Les crustacés sont meilleurs s'ils sont cuits vivants. La méthode de cuisson classique consiste à les plonger dans un court-bouillon aromatisé selon les goûts. Presque tous les crustacés rosissent en cuisant.



VALEUR NUTRITIVE

Les crustacés représentent une source importante de vitamines et de minéraux tels que la vitamine B12, la niacine, le sélénium, le phosphore, le zinc et le cuivre. Faibles en gras et riches en protéines, ils sont peu caloriques. Ils contiennent également du cholestérol, mais peu de gras saturés lorsqu'ils sont consommés nature. Certains d'entre eux (crevette nordique, langouste et crabe) renferment en outre des acides gras oméga-3. Pour profiter de leurs bienfaits de façon sécuritaire, les crustacés doivent être manipulés avec précaution et cuits de façon adéquate puisqu'ils peuvent avoir été exposés à des microbes ou à des toxines naturelles. Comme le poisson et les mollusques, les crustacés font partie des dix allergènes alimentaires prioritaires au Canada. L'allergie aux crustacés est habituellement chronique et touche principalement les adultes.

Le crabe, le homard et particulièrement la crevette doivent être consommés avec modération chez les personnes souffrant de la goutte à cause de leur contenu élevé en purines, des composés précurseurs de l'acide urique. Ce dernier est responsable des symptômes de douleurs articulaires associées à la maladie.

Le tomalli (hépatopancréas), une substance verdâtre et tendre retrouvée dans la cavité du homard et appréciée par certains amateurs de crustacés, doit être consommé avec modération puisqu'il peut contenir une toxine naturelle (appelée phycotoxine paralysante) en quantité suffisante pour présenter un risque pour la santé. Cette toxine n'est pas détruite par la cuisson. À noter qu'elle ne se retrouve pas dans la chair du homard. Il est recommandé de limiter la consommation quotidienne de tomalli à la quantité contenue dans un homard cuit. Les enfants ne devraient pas manger de tomalli.



homard



crevette nordique

Crevette et gambas

La crevette est un petit crustacé de forme allongée et de taille très variable (de quelques millimètres à une trentaine de centimètres).

Sa chair translucide a des colorations variées selon les espèces; elle rosit souvent au moment de la cuisson.

Il existe environ 2 000 espèces de crevettes réparties dans toutes les eaux du globe, qu'elles soient froides ou chaudes, salées, saumâtres ou douces. Beaucoup sont comestibles et les crevettes sont les produits de la mer les plus consommés dans le monde. Pratiquement une crevette achetée sur deux provient d'un élevage; la Chine, le Japon et les pays d'Asie du Sud-Est détiennent 55 % du marché mondial. La pêche à la crevette sauvage est l'une des moins respectueuses de l'environnement aquatique; les filets traînés par les navires dégradent les fonds marins et prennent de nombreuses autres espèces, parfois menacées. Par ailleurs, certains élevages intensifs pratiqués en Asie sont tout aussi dommageables : défrichage des mangroves, accumulation de boues toxiques... Il est recommandé de limiter sa consommation et de privilégier les crevettes pêchées localement ou élevées selon des normes respectueuses de l'environnement (label rouge ou AB, en France).



SÉLECTION À L'ACHAT

Dans le commerce, on trouve les crevettes entières ou seulement les queues, décortiquées ou non. Elles sont vendues fraîches, le plus souvent congelées, crues ou cuites, parfois fumées. Elles peuvent être en vrac ou en sac. On trouve aussi des crevettes séchées ou mises en conserves. Les crevettes vendues en vrac sont souvent des crevettes décongelées et doivent être consommées rapidement. Les crevettes sont classées par taille, les plus grosses étant les plus coûteuses. Un kilogramme de crevettes entières ne donne que 500 g de chair cuite.

La crevette est un produit fragile, qui ne se conserve pas longtemps et qui est facilement contaminé par des bactéries. Si elle n'est pas absolument fraîche, la meilleure option d'achat est une crevette crue, congelée par le producteur et vendue en sac plastique scellé. Ce conditionnement ne garantit pas l'absence de contamination, mais permet de l'éliminer au moment de la cuisson. Les crevettes contiennent souvent des additifs chimiques (benzoates, sorbates, sulfites) utilisés pour prolonger leur conservation.

Choisir des crevettes fraîches au corps ferme qui ont une douce odeur de mer; écarter les crevettes visqueuses et molles, celles dont le corps s'est détaché de la carapace et celles qui dégagent une odeur d'ammoniaque ou qui sont parsemées de taches noires.

Choisir des crevettes congelées exemptes de givre et qui ne sont pas desséchées; éviter les crevettes amalgamées en bloc.

Conseil du chef

Pour conserver plus de saveur, il est préférable de pocher les crevettes avec leurs carapaces et de les laisser refroidir dans le liquide. Les décortiquer une fois refroidies et au moment du service.



crevette nordique



UTILISATION ET ACCORDS

La crevette est délicieuse chaude ou froide. Elle s'apprête d'une multitude de façons; on la met dans les soupes, les mousses, les sauces, les farces, les tartes, les terrines, les omelettes, les pâtes et les salades. On la sert en hors-d'œuvre, en entrée et comme mets principal, seule ou accompagnée de viande, de volaille, de fruits de mer, de légumes ou de pâtes alimentaires. La crevette peut remplacer les autres crustacés dans la plupart des recettes. Elle se marie parfaitement avec le beurre à l'ail, l'ail, le jus de citron ou de lime, les piments forts et les sauces épicées.

C'est simple et délicieux

BROCHETTES DE CREVETTES GRILLÉES

Placer des **crevettes** décortiquées et éviscérées dans un grand bol, les arroser d'**huile d'olive** et saupoudrer d'**épices cajuns**. Bien les enrober. Embrocher et griller à feu très fort environ 1 min de chaque côté. Arroser de **jus de lime** juste avant de les retirer du gril.

COCKTAIL DE CREVETTES À LA NOIX DE COCO

Porter à ébullition 250 ml (1 tasse) de **lait de noix de coco** et 125 ml (½ tasse) de **vin blanc**. Ajouter le zeste d'une **lime**. Pocher 24 **crevettes** (de taille moyenne) éviscérées dans ce court-bouillon en ébullition, de 3 à 5 min. Retirer du feu et laisser les crevettes refroidir complètement. Décortiquer et servir accompagnées d'une salade de concombre.

CREVETTES CROUSTILLANTES À LA NOIX DE COCO

Préparer une chapelure composée, à parts égales, de **chapelure panko** et de **noix de coco** râpée. Dans un bol, mélanger 2 **œufs** et 60 ml (¼ de tasse) de **yogourt nature**. Rouler 24 **crevettes** (de taille moyenne) décortiquées et éviscérées dans la **fécule de maïs**, ensuite dans le mélange d'œufs et finalement dans le mélange de chapelure. Frire dans de l'**huile végétale** quelques minutes. Servir avec une **mayonnaise** mélangée de **salsa épicée**.



PRÉPARATION

Les crevettes dégelées lentement au réfrigérateur sont meilleures. La carapace qui recouvre la queue de la crevette se cuit, mais ne se mange pas. On peut décortiquer la crevette avant ou après la cuisson. Si on le fait avant, il faut savoir qu'une crevette décongelée est moins facile à décortiquer qu'une crevette partiellement congelée. Pour décortiquer une crevette entière, prendre la tête d'une main et le corps de l'autre, tirer pour que la tête s'arrache en entraînant la carapace, puis enlever les parties qui n'auraient pas suivi. Pour décortiquer une crevette sans tête, entailler la carapace avec des ciseaux avant d'écarter la carapace ou simplement la décortiquer telle quelle.

La carapace peut servir à la préparation d'un bouillon pour cuire les crevettes : recouvrir les carapaces d'eau bouillante et les faire mijoter une dizaine de minutes, puis filtrer le liquide avant d'y plonger les crevettes. Les carapaces cuites peuvent servir à aromatiser un beurre qui sera ensuite filtré ; elles peuvent aussi être compostées.

Les queues de crevettes sont parcourues par une « veine » foncée, qui est en réalité l'intestin. Il est comestible, mais beaucoup préfèrent l'enlever. Pour « déveiner » les crevettes, faire une petite incision parallèle à l'intestin sur la crevette décortiquée, puis le retirer.



1. Retirer la carapace de la crevette.



2. Faire une petite incision sur la chair avec la pointe d'un couteau.



3. Retirer délicatement l'intestin.



crevette grise



CUISSON

Tous les modes de cuisson conviennent aux crevettes : sautées à la poêle, grillées, frites en beignets, au court-bouillon ou à la vapeur.

Toujours cuire les crevettes à point (elles rosissent et se courbent). Trop cuites, elles deviennent fermes.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les crevettes se conservent un maximum de 2 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur.



VALEUR NUTRITIVE

Bien qu'il existe des différences notables en termes de valeur nutritive entre les différentes espèces de crevettes, de façon générale, elles constituent une excellente source de vitamine B12, de phosphore et de sélénium, une bonne source de niacine et une source en fer, magnésium, zinc et vitamine E. Leur teneur en cholestérol est également élevée. Toutefois, il a été démontré que la consommation d'aliments riches en cholestérol tels que les œufs, les crevettes et autres fruits de mer a un faible impact sur les taux de cholestérol sanguin comparativement aux gras saturés et aux gras trans. La modération peut toutefois être de mise chez les personnes souffrant d'hypercholestérolémie. Les crevettes contiennent très peu de matières grasses, à peine 10 % des calories totales. Leur teneur élevée en protéines de haute qualité et leur faible teneur en gras totaux et en gras saturés font des crevettes un choix intéressant pour une saine alimentation. La crevette nordique se démarque des crevettes d'élevage en provenance d'Asie par son contenu plus élevé en acides gras oméga-3 (EPA et DHA) et en protéines. Attention cependant à la teneur en sodium des crevettes. Une portion de 75 g de crevettes nordiques comble près du quart de l'apport quotidien recommandé en sodium. Fait à noter, les crevettes d'élevage (blanches et tigrées) contiennent du phosphate de sodium, un additif qui permet de les gorger d'eau et de préserver leur couleur et leur texture.

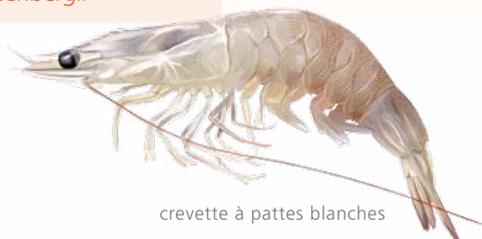
Crevette	blanche, cuite, élevage		tigrée, cuite, élevage		nordique, cuite		espèces diverses, en conserve		espèces diverses, panées et frites	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g										
Matières grasses	0,4 g	1 %	0,3 g	1 %	0,9 g	1 %	1,0 g	2 %	9,2 g	14 %
saturées	0,2 g	1 %	0,1 g	1 %	0,2 g	1 %	0,1 g	1 %	1,6 g	8 %
mono-insaturées	0,1 g	-	0,1 g	-	0,3 g	-	0,1 g	-	2,9 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,08 g	-	0,06 g	-	0,02 g	-	0,04 g	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,09 g	-	0,07 g	-	0,30 g	-	0,45 g	-	ND	-
Cholestérol	51 mg	17 %	56 mg	19 %	116 mg	39 %	189 mg	63 %	133 mg	44 %
Sodium	379 mg	16 %	371 mg	15 %	504 mg	21 %	583 mg	24 %	258 mg	11 %
Glucides	0,5 g	0 %	0,3 g	0 %	0,2 g	0 %	0,0 g	0 %	8,6 g	3 %
Protéines	7,1 g	-	7,0 g	-	13,0 g	-	15,3 g	-	16,0 g	-
Vitamine B12	ND	-	ND	-	ND	-	0,56 µg	28 %	1,40 µg	70 %
Niacine	0,26 mg	17 %**	0,30 mg	17 %**	0,12 mg	16 %**	ND	ND	2,30 mg	26 %**
Vitamine E	0,45 mg	5 %	0,13 mg	1 %	2,15 mg	22 %	0,80 mg	8 %	ND	ND
Sélénium	10,0 µg	20 %	7,3 µg	15 %	12,7 µg	25 %	35,6 µg	71 %	31,3 µg	63 %
Phosphore	524 mg	48 %	414 mg	38 %	299 mg	27 %	146 mg	13 %	164 mg	15 %
Fer	1,35 mg	10 %	0,56 mg	4 %	0,84 mg	6 %	1,60 mg	11 %	0,94 mg	7 %
Calories	43 kcal		40 kcal		77 kcal		74 kcal		182 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



PRINCIPALES ESPÈCES

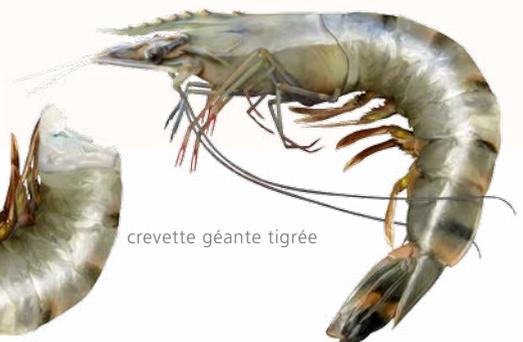
NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
CREVETTE GÉANTE TIGRÉE (crevette royale, crevette de Madagascar) <i>Penaeus monodon</i>	Carapace gris-vert. L : jusqu'à 33 cm. Eaux chaudes du Pacifique Ouest et de l'océan Indien. Aquaculture et pêche commerciale; la plus vendue dans le monde, le plus souvent congelée, décortiquée ou entière.	Chair fine et croquante. Excellente sautée à la poêle ou au wok, grillée au four ou au barbecue; idéale pour des brochettes.
CREVETTE À PATTES BLANCHES (crevette blanche du Pacifique) <i>Litopenaeus vannamei</i>	Carapace grise translucide. L : jusqu'à 23 cm. Eaux chaudes du Pacifique Est, du Mexique au Pérou. Aquaculture et pêche commerciale; vendue crue, cuite, décortiquée, non décortiquée, avec ou sans la queue, congelée.	Chair savoureuse pouvant avoir un léger goût métallique causé par les additifs alimentaires. Cuisiner comme la crevette géante tigrée.
CREVETTE BLANCHE DES INDES (crevette royale des Indes) <i>Penaeus indicus</i>	L : jusqu'à 23 cm. Eaux chaudes de l'océan Indien et du Pacifique Ouest. Aquaculture et pêche commerciale; vendue congelée, entière ou décortiquée.	Cuisiner comme la crevette géante grillée.
CREVETTE NORDIQUE (crevette de Matane) <i>Pandalus borealis</i>	Carapace lisse, rose et ornée de stries rouges. L : jusqu'à 16 cm. Eaux froides de l'Atlantique Nord et du Pacifique Nord. Pêche commerciale; vendue congelée, rarement fraîche, souvent cuite et généralement décortiquée.	Chair savoureuse, délicate et moelleuse; très populaire en Amérique du Nord et en Europe. Meilleure au court-bouillon ou à la vapeur.
CREVETTE GRISE (boucaud) <i>Crangon spp</i>	Carapace souple et lisse de couleur grise. L : jusqu'à 5 cm. Eaux froides de l'Atlantique Nord-Ouest (<i>C. septemspinosus</i>), Atlantique Nord-Est (<i>C. crangon</i>). Pêche commerciale; vendue entière et surgelée.	Délicate saveur d'océan. Difficile à décortiquer; la manger entière. Pochée au court-bouillon ou à la vapeur.
CREVETTE ROUGE (gambas) <i>Aristeus antennatus</i>	Carapace de couleur rouge. L : jusqu'à 22 cm. Atlantique Est, du Portugal au Cap-Vert, Méditerranée. Pêche commerciale; souvent vendue cuite.	Chair très savoureuse. Délicieuse froide avec de la mayonnaise.
CREVETTE ROSE (crevette bouquet) <i>Palaemon serratus</i>	Carapace grise translucide ornée de stries brun rouge. L : jusqu'à 10 cm. Atlantique Est, du Danemark à la Mauritanie, mer Méditerranée et mer Noire. Pêche commerciale; rare et très chère.	Saveur exceptionnelle très recherchée. Meilleure au court-bouillon; plonger dans le liquide à ébullition et retirer quand l'ébullition reprend.
CREVETTE DE ROCHE <i>Sclerocrangon boreas</i>	Carapace dure et rugueuse de couleur brune tachetée de blanc. L : jusqu'à 12,5 cm. Atlantique Nord-Ouest. Pêche commerciale; vendue entière, fraîche ou surgelée.	Chair très savoureuse. Pochée au court-bouillon, à la vapeur, sautée ou grillée.
CREVETTE GÉANTE D'EAU DOUCE (bouquet géant, chevrette, camaron) <i>Macrobrachium rosenbergii</i>	Carapace grise et 1 paire de longues pinces oranges ou bleues. L : jusqu'à 30 cm. Eaux douces de l'Asie du Sud-Est, introduite ailleurs. Aquaculture et pêche commerciale; vendue surgelée.	Griller en brochette. Délicieuse avec un curry.



crevette à pattes blanches

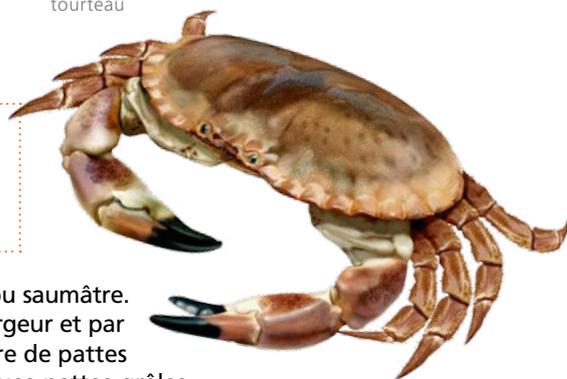


crevette géante tigrée



Crabe et araignée de mer

tourteau



Il existe environ 4000 espèces de crabe vivant majoritairement en eau salée ou saumâtre. Le crabe se distingue des autres crustacés par un thorax qui se développe en largeur et par un abdomen réduit à une petite queue repliée en dessous. La première paire de pattes porte des pinces, parfois très puissantes. Certaines espèces dotées de longues pattes grêles sont appelées araignées de mer en raison de leur ressemblance avec l'animal. La croissance des crabes se fait par mues successives au cours desquelles la vieille carapace est remplacée par une nouvelle qui durcit progressivement.

Les crabes représentent environ 20 % de la consommation mondiale des crustacés. Mis à part le **crabe chinois** (*Eriocheir sinensis*) très consommé en Asie qui fait l'objet d'un élevage, tous les autres proviennent de la pêche commerciale (capture avec des casiers). Parmi les espèces les plus pêchées, on trouve le crabe des neiges, le crabe bleu, le tourteau et le dormeur du Pacifique.



SÉLECTION À L'ACHAT

Le crabe entier est vendu vivant ou cuit. Les pattes et les pinces non décortiquées sont vendues cuites, congelées ou non. On trouve aussi la chair cuite, congelée ou en conserve. Le marché offre des succédanés de crabe appelés **surimis** ou **kamaboko**. Ces produits sont fabriqués avec de la chair de poisson à laquelle on ajoute des colorants, des saveurs artificielles et des agents de conservation.

Le crabe vendu vivant doit être vivace (il remue les pattes) et lourd dans la main ; éviter les crabes sans réaction au toucher et ceux qui dégagent une forte odeur d'ammoniac. Le crabe cuit et entier doit avoir une carapace légèrement humide et d'une belle couleur orange. Le crabe congelé ne doit pas avoir l'air desséché, ni montrer des signes de décoloration ou de brûlures par le gel ; éviter les produits amalgamés par la glace.

C'est simple et délicieux

TARTARE DE CONCOMBRE À L'ANETH ET CRABE

Mélanger un **concombre** (pelé, coupé, épépiné et égorgé 1 h au sel) avec 2 c. à soupe d'**aneth** et 3 c. à soupe de **yogourt**. Poivrer. Servir sur une feuille de **laitue** et garnir de chair de **crabe**.



UTILISATION ET ACCORDS

Toujours cuit, le crabe est délicieux chaud ou froid. Il s'apprête d'une multitude de façons et peut se substituer aux crustacés comme le homard dans la plupart des recettes. La chair émiettée ou en morceaux se sert en hors-d'œuvre ou dans les sandwiches (froide avec de la mayonnaise), en salade (avec des avocats par exemple), en soupe, en beignets ou dans les omelettes. Le crabe est excellent avec un risotto et des pâtes. Il se marie parfaitement avec la ciboulette, le persil, le citron, l'oignon, la coriandre et les épices Old Bay. Les sauces légères lui conviennent aussi bien que celles un peu plus relevées comme l'aïoli, le tabasco et la sauce Worcestershire.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le crabe vivant (enveloppé dans un linge humide) et la chair crue se conservent de 1 à 2 jours au réfrigérateur. Le crabe cuit se garde de 3 à 5 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur, mais son goût s'altère avec le temps.



CUISSON

La méthode classique pour cuire le crabe entier est le court-bouillon. Plonger le crabe vivant dans de l'eau bouillante salée (20 g de sel, ou 1 c. à soupe, par litre d'eau) et aromatisée selon le goût (thym, poivre, ail). Compter de 15 à 20 min par kilogramme de crabe. Retirer le crabe cuit du bouillon et le

laisser reposer 5 min en le posant sur l'arrière pour qu'il se vide de son eau.

Réchauffer à la vapeur les pinces ou les crabes déjà cuits (6 min). On peut aussi les réchauffer au four en les enveloppant dans un papier d'aluminium.

crabe royal du Kamtchatka





dormeur du Pacifique



araignée de mer



crabe des neiges



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
CRABE VERT (crabe enragé) <i>Carcinus maenas</i>	Carapace vert foncé de forme hexagonale. Largeur de la carapace : jusqu'à 8,5 cm. Atlantique Nord-Est; introduit et envahissant ailleurs. Rare dans le commerce.	Contient peu de chair. Utiliser principalement pour la préparation de sauces, de bisques et de soupes.
TOURTEAU (crabe dormeur, popard) <i>Cancer pagurus</i>	Carapace brun rougeâtre, lisse et ovale; grosses pinces. Largeur de la carapace : jusqu'à 25 cm. Atlantique Nord-Est et Méditerranée.	Chair blanche, ferme et savoureuse; abondante dans les pinces. Servir froid avec une sauce épicée.
CRABE COMMUN <i>Cancer irroratus</i>	Carapace brune semblable au tourteau. Largeur de la carapace : jusqu'à 14 cm. Atlantique Ouest, du Labrador à la Floride. Vendu vivant ou congelé et décortiqué.	Chair excellente à la saveur délicate; difficile à extraire.
DORMEUR DU PACIFIQUE <i>Metacarcinus magister</i>	Carapace brune dont la largeur peut atteindre 23 cm. Pacifique, de l'Alaska à la Californie. Vendu entier (vivant ou cuit). Chair vendue fraîche, en conserve ou congelée.	Chair savoureuse.
ÉTRILLE <i>Necora puber</i>	Carapace brun-rouge tachée de bleu et velue. Largeur de la carapace : jusqu'à 8 cm. Atlantique Nord-Est, Méditerranée et mer Noire. Vendue en France; introuvable en Amérique.	Chair très recherchée; difficile à extraire. Utiliser dans les soupes ou les bisques.
ARAIGNÉE DE MER (crabe-araignée) <i>Maja spp</i>	Carapace épineuse de couleur jaune rosé, rose ou châtain rouge; pattes longues et fines. Largeur de la carapace : 10 à 20 cm. Méditerranée (<i>M. squinado</i>), Atlantique Nord-Est (<i>M. brachydactyla</i>).	Chair fine; celle de la femelle est plus savoureuse. Brosser la carapace avant de faire cuire. Ne pas réfrigérer après cuisson; le froid altère la saveur.
CRABE ROYAL DU KAMTCHATKA <i>Paralithodes camtschaticus</i>	Carapace rouge vif semblable à l'araignée de mer. Largeur de la carapace : jusqu'à 28 cm. P : jusqu'à 12 kg (parmi les plus gros crabes comestibles). Pacifique Nord, détroit de Béring; introduit et envahissant en mer de Barents. Pattes vendues cuites ou congelées; chair vendue en conserve; très cher.	Chair savoureuse et abondante.
CRABE DES NEIGES <i>Chionoecetes spp</i>	Carapace généralement brun orangé, pattes longues. Largeur de la carapace : jusqu'à 16 cm. Atlantique Nord et Pacifique Nord. Vendu souvent congelé, cuit et en conserve.	Chair blanche, moelleuse; saveur unique et très recherchée; difficile à extraire. Peut se cuire au four ou être grillé.
CRABE BLEU <i>Callinectes sapidus</i>	Carapace grise et pattes bleues. Largeur de la carapace : 15 à 20 cm. Atlantique Ouest, du Delaware à la Floride; introduit en Europe. Vendu vivant ou congelé.	Chair excellente et sucrée.
CRABE MOU	Le crabe mou est un crabe qui a mué depuis 6 à 48 h. Vendu vivant ou congelé.	Retirer les branchies et la queue; rincer à l'eau froide. Faire sauter dans du beurre ou frire. Servir avec une sauce tartare ou en tempura.



PRÉPARATION

Pour décortiquer le crabe, faire une incision entre le plastron (partie ventrale) et la carapace. Arracher ensuite la carapace du dessus en prenant soin de ne pas l'abîmer si on désire l'utiliser comme récipient pour servir le crabe. Détacher les pattes et les pinces en pliant et en tirant sur l'articulation à la base de la carapace. Les casser avec un casse-noisettes ou un autre ustensile et retirer la chair. Il existe également d'autres méthodes, dont celle qui suit.



1. Détacher les pattes et les pinces du crabe.



2. Casser les pinces et les pattes à l'aide d'une pince à homard ou d'un casse-noisettes, puis en extraire la chair.



3. Détacher la queue qui se trouve sous le crabe en la dépliant et en la tordant, puis la jeter.



4. Détacher le plastron et réserver.



5. Retirer la chair qui se trouve à l'intérieur de la carapace. Jeter les viscères et les appendices situés derrière la bouche de l'animal.



6. Couper le plastron en deux avec un couteau de cuisine. Retirer la chair du plastron qui se trouve dans les alvéoles.



VALEUR NUTRITIVE

Le crabe constitue une excellente source de vitamine B12, de niacine, de sélénium et de zinc, une bonne source de folate, de magnésium et de cuivre ainsi qu'une source de thiamine (B1), de riboflavine (B2), de pyridoxine (B6), de vitamine C, de phosphore, de potassium et de fer. Bien que son contenu en cholestérol soit élevé, le crabe contient peu de gras saturés. Il a été démontré que ce sont les gras saturés et trans qui ont le plus d'effet sur l'augmentation des taux de cholestérol sanguin. Malgré le fait que le crabe contienne environ 5 fois moins d'acide eicosapentaénoïque (AEP) et d'acide docosahexaénoïque (ADH) que le saumon, il représente tout de même une source non négligeable de ces deux acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-3. Les oméga-3 d'origine marine sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Le crabe est particulièrement riche en protéines de haute valeur biologique. Les protéines sont qualifiées ainsi lorsqu'elles contiennent tous les acides aminés essentiels dans des proportions optimales pour le corps. À noter que comme la crevette et le homard, le crabe peut causer des réactions allergiques chez les personnes hypersensibles à la tropomyosine, une protéine allergène.

Crabe	des neiges, vapeur ou bouilli		des neiges, en conserve		dormeur du Pacifique, vapeur ou bouilli		bleu, vapeur ou bouilli		bleu, en conserve		tourteau, vapeur	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,1 g	2 %	0,6 g	1 %	0,9 g	1 %	1,3 g	2 %	0,9 g	1 %	1,4 g	2 %
saturées	0,1 g	1 %	ND	-	0,1 g	1 %	0,2 g	1 %	0,2 g	1 %	ND	-
mono-insaturées	0,2 g	-	ND	-	0,2 g	-	0,2 g	-	0,2 g	-	ND	-
polyinsaturées oméga-6	0,04 g	-	0,09 g	-	0,12 g	-	0,08 g	-	0,05 g	-	0,22 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,36 g	-	0,14 g	-	0,31 g	-	0,41 g	-	0,27 g	-	0,34 g	-
Cholestérol	53 mg	18 %	53 mg	18 %	57 mg	19 %	75 mg	25 %	67 mg	22 %	57 mg	19 %
Sodium	518 mg	22 %	529 mg	22 %	284 mg	12 %	209 mg	9 %	250 mg	10 %	207 mg	9 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,3 g	0 %	0,7 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	2,3 g	1 %
Protéines	17,8 g	-	11,0 g	-	16,7 g	-	15,2 g	-	15,4 g	-	12,2 g	-
Vitamine B12	7,78 µg	389 %	ND	-	7,78 µg	389 %	5,48 µg	274 %	0,34 µg	17 %	ND	-
Niacine	2,16 mg	27 %**	ND	-	2,72 mg	29 %**	2,48 mg	26 %**	1,03 mg	20 %**	ND	-
Folate	32 µg	15 %	ND	-	32 µg	15 %	38 µg	17 %	32 µg	15 %	ND	-
Sélénium	33,3 µg	67 %	ND	-	35,7 µg	71 %	30,2 µg	60 %	23,8 µg	48 %	ND	-
Zinc	2,69 mg	30 %	ND	-	4,10 mg	46 %	3,16 mg	35 %	3,02 mg	34 %	ND	-
Calories	86 kcal		53 kcal		82 kcal		76 kcal		74 kcal		74 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Homard

Le homard est un crustacé au corps allongé recouvert d'une carapace rigide, qui lui sert de squelette (exosquelette). Il est doté de cinq paires de pattes dont la première porte des pinces puissantes. Le homard possède un abdomen (ou queue) charnu, se terminant par une nageoire en éventail. La tête porte un rostre (une partie saillante) et six antennes : quatre petites et deux très longues.

La pêche au homard est pratiquée à l'aide de casiers déposés sur le fond marin. Autrefois abondant, le homard est devenu rare sur les côtes européennes et a décliné sur les côtes américaines en raison de la pollution et de la surpêche. Aujourd'hui les pêches sont strictement réglementées. Par ailleurs, les tentatives d'élevage entreprises pour pallier la raréfaction de la ressource se sont soldées par des échecs commerciaux. Il faut en effet de 5 à 10 ans pour obtenir un homard assez gros pour être commercialisé et l'animal ne supporte pas la promiscuité des élevages. Compte tenu des stocks de homard sauvage, il est préférable d'acheter et de consommer des homards américains.



SÉLECTION À L'ACHAT

Le homard est vendu entier, vivant ou cuit, frais ou congelé. On peut aussi trouver des queues et des pinces décortiquées et congelées, ainsi que de la chair congelée, en conserve ou en terrine prête à tartiner. Il est préférable d'acheter un homard vivant pour ses qualités gustatives ; les femelles sont généralement plus charnues et leur chair est plus ferme.

Pour acheter un homard vivant, choisir un spécimen vivace et lourd. Le saisir derrière la tête en faisant attention aux pinces qui devraient être maintenues par des élastiques. Pour acheter un homard cuit, choisir un spécimen à la carapace bien rouge qui dégage un parfum iodé agréable et dont la queue est repliée. La queue doit revenir en position après l'avoir dépliée ; sinon le homard était mort avant d'être cuit et la chair sera trop ferme, voire non comestible. Éviter également les homards avec une carapace collante.

Pour un homard entier, prévoir de 450 à 700 g (de 1 à 1,5 lb) par personne.

Conseil du chef

Pour reconnaître les femelles, retourner le homard et observer la première paire de nageoires (près du corps) sous la queue ; elles sont beaucoup plus petites chez la femelle.



PRÉPARATION

Avant de pocher un homard, boucher les orifices des pattes manquantes avec de la mie de pain pétrie en boule avec les doigts. Il sera plus savoureux.

Pour décortiquer un homard cuit entier, séparer les pinces, les pattes et la queue en tirant dessus. Récupérer le foie (hépatopancréas) et le corail. Détacher la nageoire au bout la queue et aspirer la chair qu'elle contient ; tirer sur la chair qui dépasse de la base de la queue (l'extrémité la plus large). Pour les pattes, séparer chaque segment à la main, casser la carapace avec un casse-noisettes ou une pince à homard et extraire la chair. Pour les pinces, séparer les deux branches en les écartant et utiliser un casse-noisettes pour les ouvrir. Il est aussi possible de préparer le homard en le coupant en deux, tel qu'illustré ci-dessous.



1. Placer le homard sur une planche à découper en dépliant la queue. Enfoncer la pointe d'un couteau au centre de la tête et couper jusqu'à la queue.



2. Séparer les 2 moitiés en finissant par la tête.



3. Conserver le corail (noir quand il est cru, rouge quand il est cuit) et le foie (verdâtre) qui peuvent être utilisés dans une sauce, au goût.



4. Retirer la poche à graviers située près de la tête et l'intestin le long de la queue.



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
HOMARD AMÉRICAIN (homard canadien) <i>Homarus americanus</i>	Carapace brun-vert à vert bleuté (1 homard sur 2 millions est bleu); face inférieure des pinces jaunâtre à orange pâle; épines rouges ou à pointes rouges; rostre épineux. L : 20 à 60 cm. P : 0,4 à 4 kg. Atlantique Ouest, du Labrador à la Caroline du Nord. Relativement bon marché.	Chair blanche et rosée, maigre, ferme, délicate et savoureuse; plus abondante que chez son congénère.
HOMARD EUROPÉEN (homard breton) <i>Homarus gammarus</i>	Carapace bleue; ventre blanc jaunâtre à rouge pâle; face inférieure des pinces orange à rouge; épines blanches ou à pointes blanches; rostre lisse. L : 20 à 40 cm. P : 0,7 kg à 2,2 kg. Atlantique Est, de la Norvège au Maroc, et Méditerranée. Plus rare et plus cher.	Chair très savoureuse, fondante et plus fine que chez son équivalent américain.



UTILISATION ET ACCORDS

Le homard se mange cuit, chaud ou froid. Il est très apprécié nature accompagné de mayonnaise ou d'un beurre à l'ail ou au citron. Il s'apprête de nombreuses façons (gratiné, en bisque, en soufflé, en terrine, en sauce...) et il est à l'origine de grands classiques de la cuisine : homard Thermidor, à l'américaine (ou à l'armoricaine) et à la Newburg. Chaud, il se marie très bien avec des pâtes fraîches; froid, on le mange en salade, dans des sandwiches ou des aspics.

Sa carapace cuite est utilisée pour aromatiser les bisques, les ragoûts et les sauces. Elle peut aussi aromatiser un beurre fondu pour cuisiner des sauces et des bisques, pour tartiner des sandwiches ou pour cuire du poisson.



CUISON

Le homard peut être poché (méthode classique) dans l'eau salée ou dans un court-bouillon, cuit à la vapeur ou au grill. Ne pas décongeler un homard cuit; il sera plus savoureux s'il est seulement réchauffé 2 min dans l'eau bouillante.

C'est simple et délicieux

PAIN FARCI AU HOMARD (LOBSTER ROLL)

Bouillir le **homard** à l'eau salée. Refroidir et le décortiquer. Couper la chair en gros morceaux et la mélanger à des petits dés de **céleri**, un peu d'**oignon rouge** ciselé et 2 c. à soupe de **mayonnaise**. Griller des **pains** (type à hot-dog) beurrés et garnir de mélange de homard.

QUEUE DE HOMARD Pochée AU BEURRE

Séparer les corps et les queues de **homards** crus. Réserver les corps pour une autre utilisation (la bisque par exemple). Plonger les queues dans l'eau bouillante salée, environ 10 min. Refroidir et décortiquer les queues partiellement cuites. Pocher la chair dans suffisamment de **beurre** pour la couvrir, à feu très doux, environ 5 min. Trancher les queues de homard et les servir accompagnées d'une salade de mâche.



homard européen

Au court-bouillon

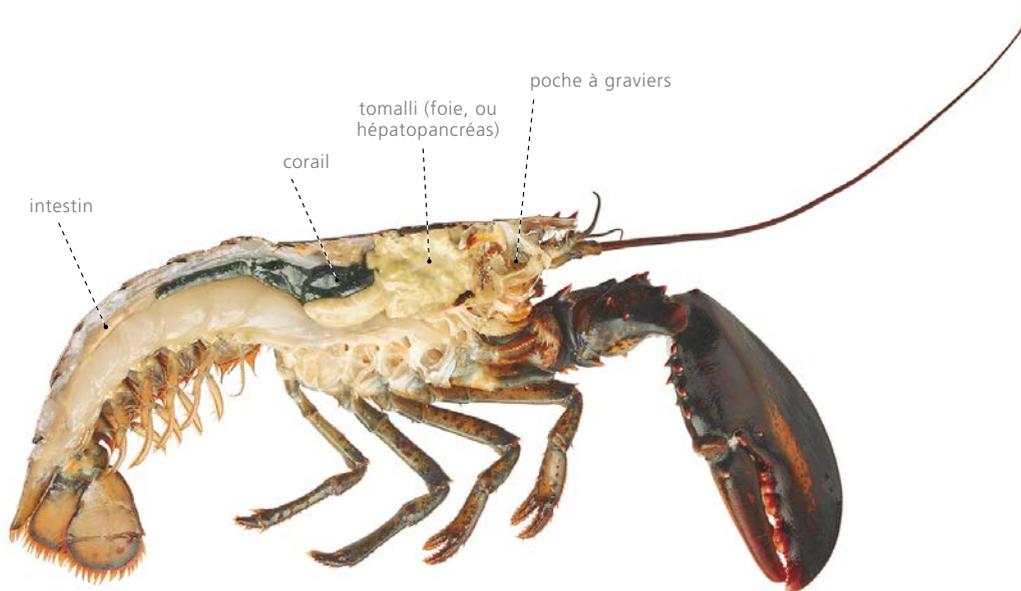
- Faire bouillir suffisamment d'eau salée (de 1 à 2 c. à thé de sel pour 250 ml d'eau) pour recouvrir le homard (environ 1,5 litre pour un homard de 450 g, ou 1 lb).
- Le plonger tête la première dans l'eau à ébullition; certains l'engourdissent en le plaçant de 30 min à 1 h au congélateur avant de le cuire.
- Quand l'ébullition reprend, compter de 10 à 12 min de cuisson pour un homard de 450 g (environ 1 lb), et ajouter 1 min par 125 g (1/4 de lb) additionnels.
- Augmenter le temps pour la cuisson simultanée de plusieurs homards. Une fois cuit, le homard prend une belle coloration rouge.
- Avant de servir le homard, faire un trou à la tête pour laisser s'écouler le liquide contenu dans la carapace.

À la vapeur

- Dans un grand chaudron, porter à ébullition environ 2 à 4 cm d'eau salée.
- Placer les homards à l'intérieur, fermer le couvercle et compter 12 min pour un homard de 450 g (1 lb).

Au four ou au barbecue

- Couper le homard vivant en deux dans le sens de la longueur. On peut aussi le tuer rapidement en l'ébouillantant 2 min.
- Éponger la chair.
- Badigeonner la chair d'huile, de jus de citron et, si désiré, de poivre moulu.
- Griller à température moyenne (environ 15 min au four pour un homard de 450 g (1 lb), de 7 à 10 min au barbecue).



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Un homard vivant recouvert d'un linge humide se conserve 1 journée maximum au réfrigérateur (4 °C); ne jamais l'enfermer dans un sac en plastique.

Un homard cuit se conserve de 1 à 2 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur. On peut le congeler avec sa carapace, mais il est préférable de l'enlever; ne pas congeler de homard cru.

Pour congeler le homard, le faire cuire, l'égoutter, le décoriquer, laisser refroidir la chair au réfrigérateur, la placer dans des contenants à congélation, la couvrir de saumure (2 c. à thé de sel pour 250 ml d'eau), fermer et placer au congélateur. On peut aussi déposer le homard entier cuit et refroidi dans un sac à congélation, chasser l'air, sceller et congeler.

Le saviez-vous ?

Le homard est le plus gros et le plus lourd des crustacés. Les plus massifs peuvent mesurer près de 1 m de long et peser quelque 20 kg. Son imposante paire de pinces lui permet de manipuler et de broyer sa nourriture, notamment des cadavres d'animaux.



VALEUR NUTRITIVE

Le homard est une excellente source de vitamine B12, de cuivre et de sélénium, une bonne source de niacine et de zinc ainsi qu'une source d'acide pantothénique, de vitamine E, de magnésium, de phosphore et de potassium. Comme tous les crustacés, le homard contient du cholestérol. Cela n'en fait pas nécessairement un aliment à éviter puisqu'il est reconnu que le cholestérol alimentaire a un faible impact sur l'augmentation des taux de cholestérol sanguin, contrairement aux gras saturés et trans. La modération peut toutefois être de mise chez les personnes souffrant d'hypercholestérolémie. En plus de sa faible teneur en gras saturés, le homard contient des protéines de haute qualité. Quant à sa teneur en oméga-3, elle est négligeable si on la compare à celle des poissons gras, du crabe et de certaines espèces de crevette. En fait, le homard contient de 3 à 4 fois moins d'EPA et de DHA (acides gras oméga-3) que le crabe et la crevette nordique. Mais comme ces derniers, il contient de la tropomyosine, une protéine allergène pouvant causer des réactions allergiques chez les personnes hypersensibles. Il est recommandé de limiter la consommation quotidienne de tomalli à la quantité contenue dans un homard cuit. Les enfants ne devraient pas manger de tomalli.

Homard américain	vapeur ou bouilli	
75 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,4 g	1 %
saturées	0,1 g	0 %
mono-insaturées	0,1 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,00 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,06 g	-
Cholestérol	54 mg	18 %
Sodium	285 mg	12 %
Glucides	1,0 g	0 %
Protéines	15,4 g	-
Vitamine B12	2,33 µg	117 %
Niacine	0,80 mg	19 %**
Cuivre	1,46 mg	73 %
Sélénium	32,0 µg	64 %
Zinc	2,19 mg	24 %
Calories	74 kcal	

* % valeur quotidienne
 ** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

homard américain



langoustine commune

Langoustine



La langoustine, aussi appelée **scampi**, est un crustacé qui vit sur les fonds marins vaseux et sableux. Longue de 8 à 25 cm, elle ressemble à un petit homard ou à une grosse crevette. Elle a de grands yeux protubérants, une paire d'antennes très longues, un corps mince et une longue queue. Comme chez le homard, le crabe et l'écrevisse, la première paire de pattes se termine par des pinces. Contrairement à ce que laisse penser son nom, la langoustine est une espèce distincte de la langouste (p. 83). La pêche commerciale est surtout pratiquée en Europe.

Bien qu'il existe une vingtaine d'espèces de langoustines, seule la **langoustine commune**, ou **homard de Norvège** (*Nephrops norvegicus*), est commercialisée à grande échelle. Sa carapace rose à orangée est parfois parsemée de taches rougeâtres. Les trois premières paires de pattes portent des pinces; la première, nettement plus grosse, contient néanmoins peu de chair. La langoustine est surtout appréciée pour la chair de sa queue.



SÉLECTION À L'ACHAT

La langoustine est vendue cuite ou crue (congelée ou conservée dans de la glace concassée); elle est très rarement vivante. On trouve des langoustines entières ou, le plus souvent, des queues non décortiquées. Choisir des langoustines fermes, aux yeux bien noirs, à la carapace lustrée et sans odeur d'ammoniaque.



UTILISATION ET ACCORDS

La langoustine se consomme cuite, telle quelle, en soupe, en marmite de poisson, en brochette, en beignets ou avec des pâtes. C'est un ingrédient traditionnel de la paella. Servie seule ou dans un plat de fruits de mer, elle est délicieuse avec du beurre à l'ail ou du jus de citron. Elle se marie bien avec le basilic et le persil. Dans les recettes, elle peut remplacer la crevette géante.



PRÉPARATION

La langoustine se décortique comme la crevette, avant ou après la cuisson. Séparer la queue du corps en tournant et en tirant avec les mains. Exercer ensuite une pression de chaque côté de la queue jusqu'à entendre un craquement. On peut aussi découper le dos de la carapace dans le sens de la longueur à l'aide d'une paire de ciseaux; écarter ensuite la carapace de chaque côté pour libérer la chair. Inciser légèrement le dos avec une pointe de couteau pour retirer l'intestin.

C'est simple et délicieux

BROCHETTE DE LANGOUSTINE SATAY

Décortiquer des **langoustines** et embrocher la chair, badigeonnée de **sauce Satay**. Griller à feu élevé 1 ou 2 min par côté et arroser de **jus de lime**.



queue de langoustine



CUISON

La langoustine se cuit comme la crevette, le homard ou la langouste. Elle peut être pochée (de 3 à 5 min à ébullition), cuite à la vapeur (de 6 à 7 min), grillée (1 à 2 min de chaque côté) ou frite. Éviter la surcuisson qui durcit la chair et lui fait perdre de la saveur.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La langoustine crue ou cuite se conserve de 1 à 2 jours au réfrigérateur et environ 1 mois au congélateur.



VALEUR NUTRITIVE

La langoustine constitue une excellente source de vitamine B12, de sélénium et de cuivre, une bonne source de vitamine E ainsi qu'une source de vitamine B6, de zinc, de phosphore, de magnésium, de fer, de potassium et de calcium. Tout comme la crevette, la langoustine est particulièrement riche en cholestérol. Il a été démontré que le cholestérol alimentaire avait peu d'effet sur l'augmentation des taux de cholestérol sanguin, contrairement aux gras saturés et trans. La modération peut toutefois être de mise chez les personnes souffrant d'hypercholestérolémie. Comme les poissons et les autres crustacés, la langoustine est une source de protéines complètes puisqu'elle contient tous les acides aminés essentiels à l'organisme.

Langoustine	cuite		
	75 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,5 g	1 %	
saturées	0,1 g	1 %	
mono-insaturées	0,1 g	-	
polyinsaturées oméga-6	0,03 g	-	
polyinsaturées oméga-3	0,14 g	-	
Cholestérol	112 mg	37 %	
Sodium	203 mg	8 %	
Glucides	0,2 g	0 %	
Protéines	15,7 g	-	
Vitamine B12	2,51 µg	126 %	
Vitamine E	2,26 mg	23 %	
Sélénium	42,0 µg	84 %	
Cuivre	0,62 mg	31 %	
Zinc	1,30 mg	14 %	
Calories	68 kcal		

* % valeur quotidienne



queue de langouste

Langouste et cigale de mer

La langouste est un crustacé qui ressemble au homard. Elle s'en distingue par sa carapace épineuse, qui lui vaut le nom de « **spiny lobster** » (homard épineux) en anglais, ainsi que par l'absence de pinces. La langouste mesure de 20 à 50 cm de long selon l'espèce (environ 50 espèces) et sa couleur varie du rouge au brun verdâtre. Sa proche parente, la cigale de mer, est généralement brune, rougeâtre ou grisâtre. On la reconnaît à sa seconde paire d'antennes formées de 2 segments aplatis. La langouste et la cigale de mer habitent le fond des mers tempérées et chaudes. Les deux font l'objet d'une pêche commerciale, mais la langouste domine le marché mondial. Sa chair blanche, maigre et dense est très recherchée.

La pêche intensive a entraîné un déclin important des populations et certaines espèces sont aujourd'hui en danger, en particulier la langouste commune, la langouste rose et la grande cigale de mer dont la vente est interdite.



PRINCIPALES ESPÈCES

LANGOUSTE BLANCHE (*Panulirus argus*)

Aussi appelée **langouste des Caraïbes** ou **langouste de Cuba**, la langouste blanche domine le marché. Elle est pêchée dans l'Atlantique Ouest, de la Caroline du Nord jusqu'au Brésil.

LANGOUSTE COMMUNE (*Palinurus elephas*)

La langouste commune, ou **langouste rouge**, vit dans l'Atlantique Est, du sud de la Norvège au Maroc et dans la Méditerranée. Les populations de l'Atlantique sont en danger et il est préférable de consommer les langoustes pêchées en Méditerranée. Beaucoup la préfèrent pour sa saveur.

LANGOUSTE ROSE (*Palinurus mauritanicus*)

Aussi appelée **langouste de Mauritanie**, la langouste rose vit dans l'Atlantique Est, du nord de l'Irlande au Sénégal, et dans la Méditerranée. Sa pêche est réglementée, car elle fait partie des espèces menacées.

LANGOUSTE DU CAP (*Jasus lalandii*)

La langouste du Cap fréquente les côtes du sud de l'Afrique, de la Namibie au cap de Bonne-Espérance. Sa pêche est réglementée, mais la population n'est pas en danger; elle constitue donc une bonne option. Le goût de sa chair est très légèrement sucré.

LANGOUSTE D'AUSTRALIE (*Panulirus cygnus*)

Pêchée sur la côte ouest de l'Australie, cette langouste est également un choix intéressant en raison de la stabilité des stocks.

PETITE CIGALE DE MER (*Scyllarus arctus*)

La petite cigale de mer vit en Méditerranée et dans l'Atlantique Est, de l'Angleterre aux Açores. Beaucoup plus petite que la langouste, elle dépasse rarement la dizaine de centimètres.



SÉLECTION À L'ACHAT

On trouve généralement dans le commerce des queues de langouste congelées, crues ou cuites. Dans les pays où elle est pêchée, la langouste peut être achetée entière et vivante; choisir des spécimens vivaces qui battent de la queue quand on les saisit.

La rareté de la langouste commune et de la langouste rose en font des produits relativement chers. La cigale de mer, quant à elle, est très difficile à trouver.



UTILISATION ET ACCORDS

Il est préférable de cuisiner la langouste simplement afin de ne pas masquer sa saveur délicate. Elle est délicieuse telle quelle accompagnée d'une mayonnaise ou d'un beurre à l'ail. Froide, on peut aussi l'ajouter à des salades composées. Malgré son goût moins prononcé, la langouste s'apprête comme le homard et elle peut le remplacer dans les recettes.

La cigale de mer se cuisine comme la langouste.



PRÉPARATION

La langouste se décortique comme une crevette ou une langoustine. Séparer la queue du corps en tournant et en tirant avec les mains. Inciser la carapace sur toute la longueur de la queue avec une paire de ciseaux. Libérer la chair en écartant la carapace de chaque côté.



CUISSON

La langouste est cuite au court-bouillon (environ 10 min pour un spécimen de 1 kg, ou 2,2 lb) ou grillée (de 8 à 10 min).



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La langouste crue ou cuite se conserve de 1 à 2 jours au réfrigérateur et environ 1 mois au congélateur.



VALEUR NUTRITIVE

La langouste constitue une excellente source de vitamine B12, de niacine (vitamine B3), de sélénium et de zinc, une bonne source de phosphore, de cuivre et de magnésium ainsi qu'une source de vitamine B6, de fer et de potassium. Tout comme les autres crustacés, la langouste présente une teneur élevée en protéines. Elle contient également une quantité appréciable d'acides gras oméga-3 (EPA et DHA), comparable à celle du crabe et de la crevette nordique. Ces gras sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. À noter que la langouste est moins riche en cholestérol que la langoustine et l'écrevisse.

C'est simple et délicieux

QUEUE DE LANGOUSTE GRILLÉE AU BEURRE À L'AIL

À l'aide de ciseaux, couper le dessus de la carapace de **langoustes** afin d'avoir accès à la chair. Ouvrir les carapaces en utilisant une serviette pour ne pas vous blesser. Faire fondre dans une petite casserole du **beurre** avec de l'**ail** haché, du **sel**, du **poivre** et un peu de **poudre de céleri**. Mélanger ce beurre fondu avec assez de **chapelure** pour en produire une pâte. Étendre cette pâte à l'intérieur de la carapace, sur la chair. Cuire sur le gril d'un seul côté environ 8 à 10 min.

Langouste 75 g	vapeur ou bouillie	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,5 g	2 %
saturées	0,2 g	1 %
mono-insaturées	0,3 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,15 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,39 g	-
Cholestérol	68 mg	23 %
Sodium	170 mg	7 %
Glucides	2,3 g	1 %
Protéines	19,8 g	-
Vitamine B12	3,03 µg	152 %
Niacine	3,67 mg	36 %**
Sélénium	44,4 µg	89 %
Zinc	5,45 mg	61 %
Phosphore	172 mg	16 %
Calories	107 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir
des équivalents niacine

Écrevisse



écrevisse cuite

L'écrevisse est un petit crustacé d'eau douce qui habite les ruisseaux, les rivières, les lacs et les étangs de tous les continents. Elle mesure généralement de 10 à 15 cm, mais certaines espèces australiennes peuvent faire plus de 30 cm. Sa carapace peut être rouge, brune, verdâtre ou pourpre, selon les espèces (environ 600 espèces dans le monde). L'écrevisse possède une paire de longues antennes et cinq paires de pattes. La première est munie de pinces volumineuses. La chair de l'écrevisse d'un blanc rosé est maigre, délicate et plus ou moins dense. Elle est particulièrement appréciée en Europe où les espèces indigènes sont devenues rares en raison de la surpêche, de la pollution des cours d'eau et des maladies apportées par les espèces introduites. Aujourd'hui, l'approvisionnement mondial en écrevisse est assuré par la pêche commerciale et en grande partie par l'élevage (astaciculture). La production est dominée par la Chine, les États-Unis et l'Australie.



SÉLECTION À L'ACHAT

L'écrevisse est vendue vivante, congelée (entière ou queue seulement, crue ou cuite) ou en conserve (queues généralement cuites et décortiquées). Les écrevisses cuites doivent avoir une odeur agréable, une carapace ferme et des pinces intactes. Les écrevisses vivantes doivent bouger quand on les saisit.

C'est simple et délicieux

ÉCREVISSES À LA CRÉOLE

Bouillir les **écrevisses vivantes** de 5 à 8 min dans un court-bouillon assaisonné d'**épices cajuns**, puis servir.



UTILISATION ET ACCORDS

Seule la queue de l'écrevisse se mange. Cuites, la carapace et les pinces peuvent être utilisées pour aromatiser un court-bouillon, une bisque ou du beurre. L'écrevisse s'apprête comme le homard, le crabe et la crevette, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. Elle peut être gratinée ou cuisinée en bisque, en gratin, en soufflé ou en mousse. Elle peut être servie dans une salade ou avec des pâtes. Elle se marie parfaitement avec des sauces épicées, le piment de Cayenne, le persil, l'oignon, le thym, et s'accompagne d'un vin blanc sec.



CUISON

Les écrevisses entières peuvent se cuire au court-bouillon (de 5 à 8 min). Les queues sont cuites à la vapeur (de 10 à 12 min) ou grillées (de 3 à 5 min).



PRINCIPALES ESPÈCES

ÉCREVISSE ROUGE (*Procambarus clarkii*)

Originnaire du Mexique et du sud-est des États-Unis, l'écrevisse rouge (ou **écrevisse de Louisiane**) a été introduite sur d'autres continents pour l'élevage. Elle se reconnaît à sa carapace gris foncé à rouge vif parsemée de points rouges. C'est l'espèce la plus consommée dans le monde.

ÉCREVISSE À PATTES GRÊLES (*Astacus leptodactylus*)

Aussi appelée **écrevisse de Turquie**, cette écrevisse originnaire d'Europe de l'Est a été introduite dans de nombreux pays pour l'élevage. Très présente sur le marché européen, elle se reconnaît à sa carapace jaune verdâtre rugueuse sur les côtés.

ÉCREVISSE AMÉRICAINE (*Orconectes limosus*)

Originnaire de l'est de l'Amérique du Nord, l'écrevisse américaine a été introduite en Europe où elle est considérée comme nuisible; elle se reconnaît à sa couleur vert olive et aux taches brunes sur les segments de sa queue.



PRÉPARATION

Il faut retirer l'intestin qui donne un goût amer à la chair juste avant de cuire les écrevisses.

Tirer doucement sur la nageoire centrale à l'extrémité de la queue qui entraîne l'intestin en se détachant. Ou inciser avec la pointe d'un couteau la face supérieure de la queue sur toute sa longueur pour atteindre l'intestin.



VALEUR NUTRITIVE

De façon générale, l'écrevisse représente une excellente source de vitamine B12 et de sélénium, une bonne source de niacine, de phosphore et de cuivre ainsi qu'une source de folate, de vitamine E, d'acide pantothénique, de zinc, de manganèse, de magnésium et de potassium. La vitamine B12 est essentielle pour la formation des globules rouges alors que le sélénium est reconnu pour ses propriétés antioxydantes, ce qui permet au corps de se protéger contre l'action des radicaux libres, des composés impliqués dans le développement de plusieurs maladies chroniques dont le cancer. La composition nutritionnelle de l'écrevisse ressemble beaucoup à celle de la langoustine bien que l'écrevisse contienne un peu moins de cholestérol et beaucoup moins de sodium. L'écrevisse recueillie dans son habitat naturel (ou sauvage) est plus riche en folate, en cuivre et en manganèse que celle cultivée par astaciculture (écrevisse d'élevage).

ÉCREVISSE DE MURRAY (*Cherax destructor*)

L'écrevisse de Murray, ou **yabby d'Australie**, est originnaire d'Australie où elle fait l'objet d'un élevage intensif. Elle se reconnaît à sa carapace bleue, brune ou noire. Les populations sauvages sont considérées comme menacées.

ÉCREVISSE À PATTES ROUGES (*Astacus astacus*)

Cette écrevisse originnaire du centre et de l'est de l'Europe se reconnaît à la coloration rouge de la face inférieure de ses pinces. Sa chair étant très appréciée, elle fait toujours l'objet d'une pêche commerciale, mais sa rareté en fait un produit cher et à éviter. Elle est considérée comme menacée.

Conseil du chef

Seules les écrevisses vendues vivantes ou congelées peuvent être consommées. Avant la cuisson, bien nettoyer les écrevisses vivantes en les purgeant dans une saumure (eau salée); jeter les écrevisses qui flottent lors de cette purge.



queue d'écrevisse



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Vivantes, les écrevisses se conservent environ 12 h au réfrigérateur couvertes d'un linge humide. Cuites, elles se conservent de 1 à 2 jours au réfrigérateur et de 1 à 2 mois au congélateur.

Écrevisse	sauvage, vapeur ou bouillie		élevage, vapeur ou bouillie	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g				
Matières grasses	0,9 g	1 %	1,0 g	2 %
saturées	0,1 g	1 %	0,2 g	1 %
mono-insaturées	0,2 g	-	0,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,11 g	-	0,16 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,13 g	-	0,13 g	-
Cholestérol	100 mg	33 %	103 mg	34 %
Sodium	70 mg	3 %	73 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	12,6 g	-	13,1 g	-
Vitamine B12	1,61 µg	81 %	2,32 µg	116 %
Niacine	1,71 mg	20 %**	1,25 mg	19 %**
Sélénium	27,5 µg	55 %	25,6 µg	51 %
Phosphore	202 mg	18 %	181 mg	17 %
Cuivre	0,51 mg	26 %	0,44 mg	22 %
Calories	62 kcal		65 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Crevettes grillées au gingembre et graines de sésame

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

TEMPS DE MACÉRATION : 20 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 28 crevettes 26/30*, décortiquées et déveinées
- 1 lime, jus seulement
- ½ orange, zeste et jus
- 2 c. à soupe de gingembre, pelé et râpé
- 1 c. à soupe de coriandre, hachée finement
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- Graines de sésame noires et blanches, grillées
- Sel et poivre

* Signifie qu'il y a de 26 à 30 crevettes à la livre (450 g).

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les graines de sésame. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 20 min.
2. Préchauffer le barbecue à feu vif.
3. Égoutter les crevettes et les griller environ 1 à 2 min de chaque côté.
4. Garnir avec les graines de sésame et servir en salade ou avec des vermicelles de riz.



Queues de homard grillées, beurre au miso et gingembre

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 4 queues de homard, 180 à 240 g (6 à 8 oz) chacune
- Quartiers de lime

Beurre au miso et gingembre

- 150 g (½ de tasse) de **beurre clarifié**, fondu
- 2 c. à soupe de **gingembre**, pelé et râpé
- 1 c. à thé de **miso**
- 1 c. à thé de **zeste de lime**
- 2 c. à soupe de **jus de lime**
- 2 c. à soupe de **persil**, haché finement
- **Poivre**

Un peu de vocabulaire

Beurre clarifié : Beurre dont on n'a gardé que le corps gras. En fondant doucement, le beurre se sépare en trois couches superposées : au-dessus, l'écume; au milieu, le corps gras; et au fond, une partie liquide, le petit-lait. Pour obtenir un beurre clarifié, on enlève soigneusement l'écume à l'aide d'une cuillère, puis on coule lentement le corps gras dans un récipient en prenant soin de ne pas y mêler le petit-lait.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à « broil » (gril) ou le barbecue à feu moyen.
2. Pour le beurre : dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.
3. Couper à l'aide de ciseaux le centre supérieur de la carapace de la queue de homard en arrêtant juste avant le dernier anneau de la carapace. À l'aide des doigts, retirer la chair sans la détacher de la queue. Refermer la carapace et coucher la chair sur cette dernière.
4. Déposer les queues sur une plaque de cuisson. Verser la moitié du beurre aromatisé sur chaque queue.
5. Cuire au four, ou directement sur le barbecue, de 7 à 10 min sans les retourner.
6. Servir le homard avec le restant de beurre au miso et gingembre et les quartiers de lime.



Rouleaux printaniers de homard ou de crabe

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 HEURE

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

16 ROULEAUX

MISE EN PLACE

- 680 g (1 ½ lb) de **homard** ou de **crabe** cuit, décortiqué, la chair coupée en morceaux
- 250 g (9 oz) de **vermicelles de riz**
- 16 feuilles de **galettes de riz**, 23 cm (9 po) de diamètre
- 16 feuilles de **laitue frisée**
- 6 tiges de **menthe**
- 6 tiges de **coriandre**

Sauce aux arachides

- 125 ml (½ tasse) de **sauce aux huîtres**
- 60 ml (¼ de tasse) de **lait de coco**
- 30 g (2 c. à soupe) de **beurre d'arachides crémeux**

PRÉPARATION

1. Cuire les vermicelles de riz dans l'eau bouillante pendant 1 min et les refroidir à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Égoutter et réserver.
2. Dans un bol d'eau froide, faire tremper quelques secondes et une à la fois les galettes de riz, afin de les réhydrater. Déposer délicatement chaque galette de riz sur un linge humide.
3. Déposer une feuille de laitue et quelques feuilles de menthe et de coriandre à l'extrémité d'une galette, puis rouler un tour vers l'intérieur. Ajouter 15 g (½ oz) de vermicelles de riz et rouler un autre tour. Replier les extrémités de la galette, rouler encore, insérer un peu de chair de homard ou de crabe et continuer de rouler pour obtenir un rouleau printanier.
4. Répéter l'opération avec les autres galettes.
5. Pour la sauce aux arachides : dans une petite casserole, faire chauffer les ingrédients de la sauce quelques minutes. Bien mélanger et servir froid.



Bisque de homard

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES
 TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE 20 MINUTES
 4-6 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 1 **homard cru**, environ 625 g (1 ¼ lb)
- 60 ml (¼ de tasse) d'**huile végétale**
- 3 c. à soupe de **cognac**
- 1 **carotte**, hachée
- 1 **poireau**, émincé
- 1 branche de **céleri**, émincé
- 1 **oignon**, émincé
- 80 g (½ tasse) de **farine**
- 60 ml (¼ de tasse) de **vin blanc**
- 250 ml (1 tasse) de **tomates**, concassées
- 60 ml (¼ de tasse) de **pâte de tomates**
- 2 l (8 tasses) de **fumet de poisson**, chaud
- 1 gousse d'**ail**, écrasé
- 1 **bouquet garni**
- 80 ml (⅓ de tasse) de **crème 35 %**
- ½ c. à thé d'**estragon**, haché
- 1 pincée de **poivre de Cayenne**
- **Ciboulette**, hachée
- **Sel et poivre**

Un peu de vocabulaire

Flamber : Arroser un plat cuisiné d'un alcool et l'enflammer.

Suer : Cuire des légumes dans un corps gras à feu doux sans coloration dans le but d'extraire l'eau qu'ils contiennent et de récupérer le maximum de sucs et de saveur.

Singer : Saupoudrer de farine un aliment qu'on a préalablement fait suer ou revenir dans un corps gras.

Déglacer : Mouiller (au vin, à l'alcool, au bouillon, à l'eau, etc.) les sucs caramélisés qui se trouvent au fond d'un plat de cuisson, afin de les dissoudre et d'en faire une sauce ou un jus.

Fouler : Passer une préparation au chinois (ou à travers une passoire) tout en pressant fortement avec une cuillère ou une louche pour aider le passage.

Réduire : Provoquer l'épaississement d'un liquide ou d'une sauce par évaporation sur le feu.

Beurre manié : Mélange, en parts égales, de beurre ramolli et de farine.

PRÉPARATION

1. Nettoyer le homard à l'eau courante. Découper grossièrement sa carapace et retirer les parties indésirables.
2. Dans une grande casserole, bien chauffer l'huile et faire revenir à feu vif les morceaux de homard, jusqu'à ce que la carapace rougisse. Laisser saisir avant de brasser.
3. Flamber au cognac. Ajouter les légumes (carotte, poireau, céleri, oignon) et faire suer quelques minutes. Singer avec la farine*.
4. Déglacer au vin blanc. Ajouter les tomates, la pâte de tomates, le fumet de poisson et l'ail. Porter à ébullition et ajouter le bouquet garni. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 1 h à demi couvert.
5. Retirer le bouquet garni et les morceaux de homard. Passer le liquide au chinois dans une casserole, en foulant.
6. Incorporer la crème et poursuivre la cuisson 1 min. Vérifier la liaison (réduire ou épaissir avec du beurre manié au besoin), ajouter l'estragon et le poivre de Cayenne. Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire.
7. Répartir la bisque dans des bols, garnir avec la chair de homard réservée et la ciboulette avant de servir.

* Si on désire congeler la bisque, il ne faut pas singer. Utiliser plutôt un **beurre manié** (mélange à parts égales de beurre et de farine) pour lier le potage après décongélation.



Sauté de pétoncles et crevettes en sauce coco-cari rouge

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 poivron rouge, épépiné, coupé en julienne
- 1 oignon rouge, émincé
- 12 pétoncles 20/30*
- 200 g (6 oz) de crevettes 26/30**, décortiquées et déveinées
- 2 c. à thé de gingembre, pelé et râpé
- 1 c. à thé de pâte de cari rouge
- 125 ml (½ tasse) de lait de coco
- 125 ml (½ tasse) de velouté de volaille
- Sel et poivre

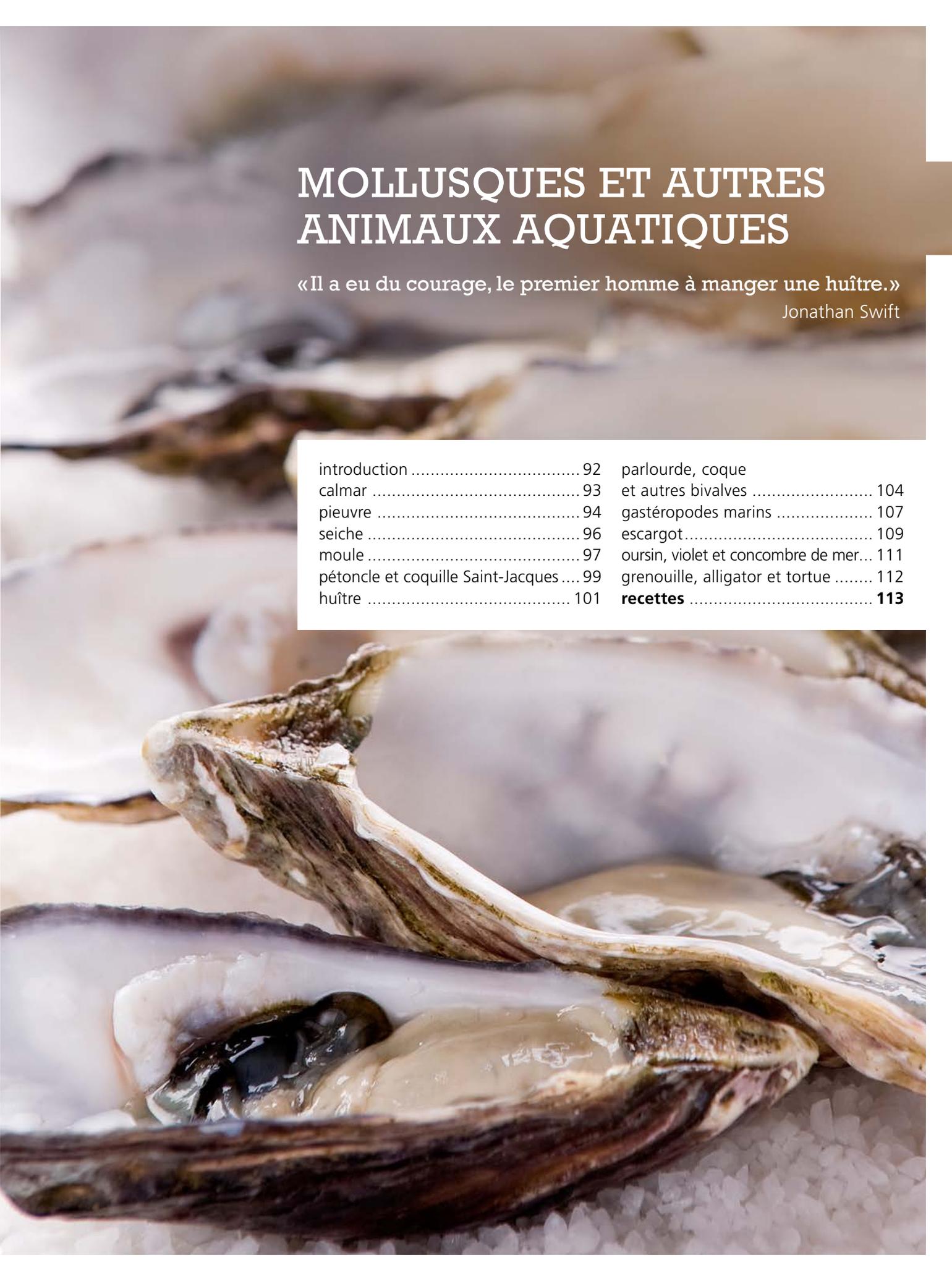
* Signifie qu'il y a de 20 à 30 pétoncles à la livre (450 g).

** Signifie qu'il y a de 26 à 30 crevettes à la livre (450 g).

PRÉPARATION

1. Dans un wok, chauffer l'huile à haute température. Faire sauter le poivron et l'oignon quelques minutes.
2. Ajouter les pétoncles et les crevettes. Faire sauter de 1 à 2 min.
3. Ajouter le gingembre, la pâte de cari, le lait de coco et le velouté. Laisser mijoter à feu doux quelques minutes. Saler et poivrer au goût.





MOLLUSQUES ET AUTRES ANIMAUX AQUATIQUES

«Il a eu du courage, le premier homme à manger une huître.»

Jonathan Swift

introduction	92	parlourde, coque	
calmar	93	et autres bivalves	104
pieuvre	94	gastéropodes marins	107
seiche	96	escargot	109
moule	97	oursin, violet et concombre de mer...	111
pétoncle et coquille Saint-Jacques	99	grenouille, alligator et tortue	112
huître	101	recettes	113

Introduction

Un mollusque est un invertébré dont le corps est généralement composé d'une tête, d'un pied et de viscères; il est souvent protégé par une coquille externe calcaire. Les mollusques regroupent environ 130 000 espèces parmi lesquelles on trouve les **gastéropodes**, les **bivalves** (ou lamellibranches) et les **céphalopodes**. Les gastéropodes se reconnaissent à leur coquille unique (univalve), souvent spiralée. Ils peuvent être marins ou terrestres (comme l'escargot). Les bivalves (comme l'huître) ont une coquille formée de deux valves réunies par une charnière. Dépourvus de tête, ce sont des animaux aquatiques qui se nourrissent en filtrant l'eau. Les céphalopodes (tel le calmar) n'ont pas de carapace extérieure et leur pied est divisé en huit ou dix bras (ou tentacules) munis de ventouses.

Les gastéropodes et les bivalves sont désignés sous le terme général de **coquillages** et sont ramassés depuis la préhistoire. Aujourd'hui, des techniques d'aquaculture (conchyliculture) ont été développées pour répondre à la demande des consommateurs et pour soulager la pression qu'exerce la pêche commerciale sur les populations sauvages. Mais tous les mollusques ne se prêtent pas à l'élevage et plusieurs sont encore ramassés de façon artisanale (couteau, coque, praire, ormeau, etc.). Il convient néanmoins de s'informer et de respecter la réglementation en vigueur, car la consommation de coquillages sauvages n'est pas sans risque d'intoxication.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les mollusques doivent rester bien frais jusqu'au moment d'être consommés ou cuits. À l'achat de mollusques à coquille, ne choisir que les vivants; leur coquille est alors fermée ou elle se referme si on la frappe. Les mollusques à coquille devraient émettre un son sourd lorsqu'on les frappe, indice qu'ils sont remplis d'eau. Les poulpes, seiches et calmars frais doivent être fermes et humides, et dégager une douce odeur de mer.



UTILISATION ET ACCORDS

Plusieurs mollusques peuvent être consommés aussi bien crus que cuits (huître, pétoncle, palourde), alors que d'autres ne se consomment qu'après cuisson (bigorneau, buccin). Attention à la surcuisson qui altère leur texture; certains deviennent durs et caoutchouteux, d'autres mous et pâteux.

Les mollusques sont souvent mangés tels quels ou servis en soupe (chaudrée), mais ils peuvent aussi garnir une salade ou autre plat composé. Le beurre à l'ail, le jus de citron ou de lime et la mayonnaise sont des accompagnements traditionnels des mollusques.



PRÉPARATION

La coquille des mollusques doit être brossée à l'eau courante. Les nettoyer en les agitant sous l'eau fraîche ou les faire dégorger quelques heures dans de l'eau salée pour éliminer le sable.

Pour ouvrir les bivalves vivants, introduire un couteau entre les valves, puis les séparer en faisant pivoter la lame sur elle-même (voir l'huître, p. 102). Il est parfois nécessaire de couper le muscle adducteur qui retient les valves ensemble. On peut aussi faire chauffer les mollusques quelques secondes dans une casserole sans eau, à la vapeur, dans un four moyennement chaud ou dans un four à micro-ondes (à intensité maximale).



CUISSON

Les coquillages sont souvent cuits à la vapeur ou au court-bouillon. Les plus gros mollusques peuvent être frits ou grillés.

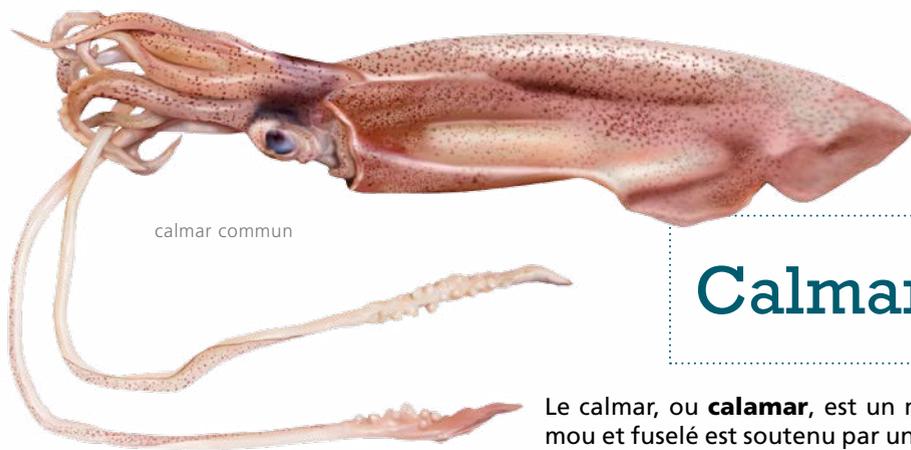


VALEUR NUTRITIVE

Les mollusques contiennent entre autres des vitamines du complexe B telles que la vitamine B12 et la niacine ainsi que plusieurs minéraux dont le sélénium, le fer, le phosphore et le potassium. Ils sont riches en protéines et faibles en gras. Comme les crustacés, ils contiennent du cholestérol, mais très peu de gras saturés, et certains d'entre eux représentent une source d'acides gras oméga-3. Les mollusques bivalves (huîtres, palourdes et moules) se nourrissent en filtrant l'eau et peuvent accumuler des microbes et toxines marines dans leurs tissus, qui peuvent causer des maladies graves comme l'intoxication par phycotoxine paralysante. Ne cueillir les mollusques que dans les secteurs ouverts à la récolte et s'assurer qu'ils soient bien vivants avant de les faire cuire. Jeter les mollusques qui ne s'ouvrent pas lorsqu'ils sont cuits. Les mollusques sont considérés comme l'un des dix allergènes alimentaires prioritaires au Canada.



pétoncle



calmar commun

Calmar

Le calmar, ou **calamar**, est un mollusque céphalopode dont le corps mou et fuselé est soutenu par un noyau dur appelé « plume » en raison de sa forme. Il est le plus souvent de couleur blanchâtre ou rosée, mais peut changer de couleur en fonction de son environnement. De sa tête partent dix bras (dont deux plus longs) munis de ventouses. Deux nageoires triangulaires à l'arrière du corps lui servent à se déplacer. Lorsqu'il est attaqué, il peut projeter une encre noire pour aveugler le prédateur. À l'âge adulte, le corps (sans les bras) du calmar peut mesurer entre 10 cm et 2 m selon l'espèce. Il est présent dans toutes les mers du monde. Sa chair très savoureuse, maigre, ferme et légèrement caoutchouteuse est particulièrement appréciée au Japon, en Chine et dans le bassin méditerranéen. Les populations de calmar ne sont pas menacées, mais certaines méthodes de pêche pratiquées en Asie nuisent à l'environnement marin.



PRINCIPALES ESPÈCES

ENCORNET ROUGE ARGENTIN (*Illex argentinus*)

Originaire de l'Atlantique Sud-Ouest, l'encornet rouge argentin est le calmar le plus consommé dans le monde. De couleur rouge, son corps mesure environ 30 cm de long.

TOUTENON JAPONAIS (*Todarodes pacificus*)

Pêché dans le Pacifique Nord, le toutenon japonais est de couleur brune et son corps mesure entre 20 et 50 cm. Il est généralement vendu congelé, séché ou en conserve.

CALMAR COMMUN (*Loligo vulgaris*)

Le calmar commun, ou **encornet**, est pêché dans l'Atlantique Est. De couleur grise ou rose, son corps mesure de 20 à 40 cm ; il est le calmar le plus vendu en Europe.

CALMAR TOTAM (*Dorytheutis pealeii*)

Aussi appelé **calmar à nageoires longues**, le calmar totam est pêché dans l'Atlantique Ouest. De couleur rose à rouge, son corps mesure environ 30 cm de long et sa chair est très appréciée des amateurs.

CALMAR À NAGEOIRES COURTES (*Illex illecebrosus*)

Également nommé **encornet rouge nordique**, ce calmar de l'Atlantique Nord-Ouest est de couleur rouge et son corps mesure une vingtaine de centimètres.

Le saviez-vous ?

Le calmar géant est l'un des plus grands invertébrés de la planète, avec une taille pouvant dépasser 10 mètres (avec les bras). Ce mollusque possède aussi des yeux de quelque 25 cm de diamètre, soit la taille d'une assiette ! Dans la pénombre des profondeurs marines, ces yeux gigantesques lui permettent sans doute de repérer ses proies ainsi que son principal prédateur, le cachalot.



SÉLECTION À L'ACHAT

Le calmar est vendu frais, congelé, séché ou en conserve dans une saumure. Le calmar frais (ou décongelé) prêt à cuire coûte plus cher et la glande qui produit l'encre a généralement été retirée.

À l'achat du calmar frais, choisir du calmar à la chair ferme et humide qui dégage une douce odeur marine. Les petits calmars, d'une dizaine de centimètres, sont généralement plus tendres.



UTILISATION ET ACCORDS

Le calmar se mange chaud ou froid. S'il est très petit et bien frais, on peut le manger cru en sashimi, en sushi ou en ceviche. Il peut être mariné, fumé, farci, mis dans les soupes, les sauces et les salades. Il est délicieux avec les pâtes alimentaires. C'est un ingrédient traditionnel de la paella. Il se marie parfaitement avec l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive.

L'encre, très parfumée, est utilisée pour préparer des sauces ou teinter des aliments (pâtes, riz).



PRÉPARATION

Séparer la tête du corps en tirant fermement, mais délicatement. Jeter les viscères et le « cartilage » transparent (la plume) ; on peut garder l'encre qui est comestible (attention à ne pas percer la glande). Étendre les bras (tentacules) à plat, les sectionner juste sous les yeux, puis enlever la partie dure (le bec) située au centre. Retirer la membrane qui recouvre le corps et les bras en grattant avec les ongles. Rincer le tout à l'eau courante.

CUISSON

Le calmar est souvent frit (de 1 à 2 min) après avoir été coupé en tranches, pané ou trempé dans une pâte à beignet. Il peut aussi être sauté, braisé, poché ou cuit à l'étuvée. Le cuire rapidement pour l'empêcher de durcir : 10 min dans une sauce ou de 15 à 20 min au four à 190 °C (375 °F).

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le calmar se conserve 1 ou 2 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur.

C'est simple et délicieux

CALMARS SAUTÉS À L'AIL ET AU CITRON

Couper les corps des calmars dépiautés en rondelles et les faire mariner (avec les tentacules) environ 15 min dans le jus d'un citron, de l'ail haché finement et de l'huile d'olive. Sauter les morceaux de calmars avec la marinade environ 45 à 60 s. Dès que les tentacules se retournent sur eux-mêmes, les calmars sont prêts.



calmar en rondelles

VALEUR NUTRITIVE

Le calmar est une excellente source de vitamine B12, de cuivre et de sélénium en plus d'être une bonne source de riboflavine (vitamine B2), de niacine (vitamine B3) et de phosphore. Il est également une source d'acides gras oméga-3. La consommation d'une portion de ce céphalopode contribue significativement à l'apport en cholestérol. Le cholestérol alimentaire a une incidence sur les concentrations de cholestérol sanguin, mais ce sont surtout les gras alimentaires tels que les gras saturés et trans qui en font fluctuer les taux de façon importante. Le calmar est un mollusque qui se mange souvent pané, ce qui a pour effet d'augmenter considérablement l'apport en gras et en sodium. La modération doit être de mise chez les personnes souffrant d'hypercholestérolémie.

Calmar	cru		pané et frit	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g				
Matières grasses	1,0 g	2 %	6,6 g	10 %
saturées	0,3 g	1 %	1,7 g	8 %
mono-insaturées	0,1 g	-	2,2 g	-
oméga-6	0,01 g	-	ND	-
oméga-3	0,37 g	-	ND	-
Cholestérol	175 mg	58 %	187 mg	62 %
Sodium	33 mg	1 %	287 mg	12 %
Glucides	2,3 g	1 %	8,7 g	3 %
Protéines	11,7 g	-	13,2	-
Vitamine B12	0,98 µg	49 %	0,96 µg	48 %
Riboflavine	0,31 mg	19 %	0,34 mg	21 %
Niacine	1,63 mg	17 %**	2,13 mg	20 %**
Cuivre	1,42 mg	71 %	1,41 mg	71 %
Sélénium	33,6 µg	67 %	36,6 µg	73 %
Phosphore	166 mg	15 %	183 mg	17 %
Calories	69 kcal		147 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Pieuvre

La pieuvre, ou **poulpe**, est un mollusque céphalopode qui habite généralement les eaux côtières des mers tempérées et chaudes. Contrairement au calmar (p. 93), et à la seiche (p. 96), son corps mou est dépourvu de « cartilage » interne. De taille et de couleur extrêmement variables, elle possède huit bras munis de ventouses qui lui servent à capturer ses proies, un bec dur et recourbé à la base des bras.

Appréciée pour sa chair savoureuse, ferme et légèrement caoutchouteuse, notamment dans les pays méditerranéens (Grèce, Portugal) et en Asie (Japon, Corée), elle fait l'objet d'une pêche commerciale.



pieuvre commune

PRINCIPALES ESPÈCES

Il existe environ 300 espèces de pieuvres, mais une dizaine seulement présentent un intérêt commercial. La plus fréquente sur les étals est probablement la **pieuvre commune** (*Octopus vulgaris*), présente dans toutes les mers tropicales et subtropicales, mais particulièrement abondante en Méditerranée et dans l'Atlantique Est. En moyenne, elle mesure 1 m de long (avec les bras) et pèse de 3 à 5 kg. On trouve aussi la **pieuvre blanche** (*Eledone cirrhosa*), plus petite (environ 50 cm), originaire des côtes européennes de l'Atlantique et de la Méditerranée, ainsi que la **pieuvre géante du Pacifique** (*Enteroctopus dofleini*), originaire du Pacifique Nord et vendue principalement aux États-Unis.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les pieuvres sont vendues entières ou en morceaux, fraîches ou congelées. Au Canada, les pieuvres fraîches proposées sur un lit de glace sont souvent des produits d'importation qui ont été décongelés.

Choisir des pieuvres à la chair ferme qui dégagent une agréable odeur de mer.



UTILISATION ET ACCORDS

La pieuvre est étroitement associée à la cuisine méditerranéenne et orientale. Elle se marie parfaitement avec les saveurs de ces régions : l'ail, la tomate, l'oignon, le citron, le gingembre, l'huile d'olive et la sauce soya. Froide, elle est délicieuse avec une vinaigrette dans une salade composée. Chaude, elle peut être mangée dans une paella, avec un cari ou simplement accompagnée de pommes de terre.



PRÉPARATION

La pieuvre a habituellement été battue pour attendrir sa chair. Elle peut être nettoyée ou non. Si elle est congelée, la laisser tremper dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit complètement dégelée.

Pour la nettoyer, frotter la pieuvre avec du gros sel pour éliminer la pellicule visqueuse qui la recouvre; rincer ensuite à l'eau courante.

Séparer les bras (tentacules) en coupant sous les yeux, puis le corps en tranchant au-dessus des yeux. Retourner le corps pour retirer les viscères et enlever le bec à la base des bras.

Conseil du chef

Pocher la pieuvre dans un court-bouillon environ 1 h 30 pour l'attendrir. Préparé à l'avance, le court-bouillon est simple à faire : cela consiste à mijoter des légumes et un bouquet garni dans une quantité suffisante d'eau. Une fois pochée, la pieuvre pourra être pelée facilement avant de la griller.



CUISSON

La pieuvre peut être pochée, braisée, grillée ou frite. Pour griller, frire ou sauter la pieuvre, il faut d'abord la pocher puis la laisser refroidir et s'égoutter; les petites pieuvres d'une quinzaine de centimètres n'ont pas besoin d'être pochées. Pour pocher une pieuvre de 1,5 kg, prévoir environ 1 h 30 de cuisson à couvert dans de l'eau bouillante salée et assaisonnée au goût. La pieuvre est cuite quand on peut enfoncer les dents d'une fourchette dans sa chair.

Pour braiser la pieuvre, la blanchir 15 min dans de l'eau salée, l'égoutter, puis poursuivre la cuisson pendant environ 1 h.

C'est simple et délicieux

PIEUVRE GRILLÉE

Préparer une vinaigrette en combinant **échalote** ciselée, **vinaigre balsamique** et **huile d'olive**, en parts égales. Découper la **pieuvre** (préalablement pochée dans un court-bouillon) en morceaux d'environ 10 cm de long. Griller à très haute température environ 2 à 3 min. Mélanger avec la vinaigrette et servir accompagné de petites pommes de terre grelots grillées et coupées en deux.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le poulpe frais ou cuit se conserve 1 ou 2 jours au réfrigérateur et environ 3 mois au congélateur. Le nettoyer avant de le réfrigérer ou de le congeler.



VALEUR NUTRITIVE

La pieuvre est particulièrement riche en vitamine B12. Une portion de 75 grammes dépasse largement les besoins quotidiens en cette vitamine qui permet à notre organisme de fabriquer les globules rouges du sang et de veiller au bon fonctionnement des cellules nerveuses. Cuite, elle constitue une excellente source de niacine, de vitamine B6, de sélénium, de fer, de cuivre et de zinc ainsi qu'une bonne source de phosphore. À noter que le sélénium agit comme antioxydant dans l'organisme en bloquant la production de radicaux libres, des composés qui favorisent le développement de plusieurs maladies dont le cancer. Le fer quant à lui est essentiel à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène dans le sang. Un apport insuffisant en fer peut causer l'anémie ferriprive. La pieuvre contient également du calcium, du potassium, du folate et de la vitamine E. Elle contient trois fois moins d'acides gras oméga-3 que le calmar, mais deux fois plus que la seiche.

Pieuvre (poulpe) 75 g	crue		cuite (vapeur)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,8 g	1 %	1,6 g	2 %
saturées	0,2 g	1 %	0,3 g	2 %
mono-insaturées	0,1 g	-	0,2 g	-
oméga-6	0,03 g	-	0,06 g	-
oméga-3	0,12 g	-	0,24 g	-
Cholestérol	36 mg	12 %	72 mg	24 %
Sodium	173 mg	7 %	345 mg	14 %
Glucides	1,7 g	1 %	3,3 g	1 %
Protéines	11,2 g	-	22,4 g	-
Vitamine B12	15,00 µg	750 %	27,00 µg	1350 %
Niacine	1,58 mg	16 %**	2,84 mg	30 %**
Vitamine B6	0,27 mg	15 %	0,49 mg	27 %
Sélénium	33,6 µg	67 %	67,2 µg	134 %
Fer	3,98 mg	28 %	7,15 mg	51 %
Cuivre	0,33 mg	16 %	0,55 mg	28 %
Zinc	1,26 mg	14 %	2,52 mg	28 %
Calories	62 kcal		123 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

seiche commune



Seiche

La seiche est un mollusque céphalopode au corps aplati et ovale qui vit dans les eaux côtières tempérées et chaudes de l'Asie, de l'Afrique, de l'Australie et de l'Europe. Généralement de couleur jaune ou beige, elle peut changer de couleur pour se camoufler dans son environnement. Elle possède dix bras pourvus de ventouses, dont deux plus longs. Comme le calmar, son corps mou contient une structure rigide et poreuse, l'os de seiche, ainsi qu'une glande remplie d'« encre » qu'elle éjecte en cas de menace.

Il existe environ 120 espèces de seiche, mais la plus consommée est la **seiche commune** (*Sepia officinalis*), pêchée principalement en Méditerranée et dans l'Atlantique Est. Elle mesure jusqu'à 45 cm (sans les bras) et se distingue du calmar (p. 93) et de la pieuvre (p. 94) par une nageoire qui fait le tour du corps. Sa chair ferme et savoureuse ressemble à celle de la pieuvre. En Europe, on peut aussi trouver la **sépiole** (*Sepiolo spp*), une seiche naine qui mesure quelques centimètres de long. Très appréciée en Italie, en Grèce, en Espagne et au Japon, la seiche fait l'objet d'une importante pêche commerciale.



SÉLECTION À L'ACHAT

La seiche fraîche est seulement disponible en Europe; la choisir ferme et humide avec une légère odeur de mer. En Amérique du Nord, la seiche est un produit d'importation, qui a donc été congelé ou mis en conserve. Les petites seiches sont généralement plus tendres.



UTILISATION ET ACCORDS

La seiche s'utilise comme le poulpe et le calmar, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. On la consomme entière, farcie ou coupée en lanières ou en rondelles. On la sert en brochette ou mijotée avec des légumes méditerranéens : poivrons, oignons, tomates et olives noires. Elle est délicieuse avec de l'ail, de la mayonnaise ou de la lime.



PRÉPARATION

La seiche se prépare comme la pieuvre. Séparer les bras (tentacules) en coupant sous les yeux et retirer le bec au centre. Séparer ensuite le corps en coupant au-dessus des yeux. Retirer la peau qui recouvre les bras et le corps. Retourner le corps pour enlever les viscères et l'« os de seiche ». Rincer à l'eau courante.



CUISSON

La seiche se cuit comme le calmar. Elle peut être pochée au court-bouillon, sautée à la poêle (de 1 à 2 min de chaque côté) ou mijotée dans une sauce (de 10 à 15 min). Ne pas prolonger la cuisson, car elle durcit facilement.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La seiche fraîche ou cuite se conserve 1 ou 2 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur.



VALEUR NUTRITIVE

Cuite, la seiche constitue une excellente source de vitamine B12, de riboflavine (vitamine B2), de niacine (vitamine B3), de sélénium, de fer, de phosphore, de cuivre et de zinc. Elle est une bonne source de vitamine A et une source de folate, de potassium et de calcium. La seiche contient beaucoup de sodium, presque deux fois plus que la pieuvre et huit fois plus que le calmar. Elle contient aussi du cholestérol, une teneur comparable à celle du calmar. Les personnes atteintes d'hypercholestérolémie devraient limiter leur consommation de cholestérol alimentaire à moins de 200 mg par jour.

Seiche	vapeur ou bouillie	
75 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,1 g	2 %
saturées	0,2 g	1 %
mono-insaturées	0,1 g	-
oméga-6	0,02 g	-
oméga-3	0,16 g	-
Cholestérol	168 mg	56 %
Sodium	558 mg	23 %
Glucides	1,2 g	0 %
Protéines	24,4 g	-
Vitamine B12	4,05 µg	203 %
Riboflavine	1,30 mg	81 %
Niacine	1,64 mg	27 %**
Sélénium	67,2 µg	134 %
Fer	8,13 mg	58 %
Phosphore	435 mg	40 %
Cuivre	0,75 mg	37 %
Zinc	2,60 mg	29 %
Calories	118 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

C'est simple et délicieux

SAUTÉ DE SEICHES, SAUCE AUX HÛÎTRES

Mariner environ 15 min des petites **seiches** nettoyées dans un mélange de **jus de citron**, de **sauce de piments forts**, d'**ail** haché finement et de **poivre vert**. Sauter les seiches au wok à feu vif, ajouter la marinade et cuire 45 s. Ajouter de la **sauce aux huîtres** pour bien napper les seiches. Servir immédiatement.



moule commune

Moule

La moule est un mollusque bivalve des eaux côtières tempérées; il existe aussi quelques espèces d'eau douce. Elle vit en colonie fixée sur des rochers ou tout autre objet (épave, pieu, etc.). Elle est constituée de deux minces coquilles (valves) plus ou moins bombées, de forme ovale à triangulaire. De taille égale, ces valves sont attachées ensemble par deux ligaments blanchâtres. L'extérieur de la coquille est généralement de couleur noire ou bleuâtre; il peut être lisse ou strié. L'intérieur est recouvert de nacre gris pâle et luisante. La coquille protège une chair molle de couleur orange chez la femelle et blanchâtre chez le mâle.

La moule se nourrit de phytoplancton en filtrant l'eau. Selon son habitat, elle peut donc accumuler des bactéries, ou des polluants chimiques (mercure, plomb, etc.), qui la rendent impropre à la consommation. L'élevage des moules (mytiliculture) permet d'éviter ce problème en contrôlant la qualité de l'eau. Aujourd'hui, la plupart des moules consommées proviennent d'élevage. Leur chair est plus tendre, plus abondante et plus pâle que celle des moules sauvages.



PRINCIPALES ESPÈCES

MOULE COMMUNE (*Mytilus edulis*)

Aussi appelée **moule bleue**, la moule commune a une coquille noire (parfois brune) à reflets bleutés, striée de fines rayures concentriques. Originaire de l'Atlantique Nord (Canada, nord des États-Unis et Europe), elle mesure en moyenne 6 cm. La moule commune est la plus consommée en Europe et en Amérique du Nord; elle est vendue vivante ou en conserve.

MOULE D'ESPAGNE (*Mytilus galloprovincialis*)

Très semblable à la moule commune, mais plus large à sa base, la moule d'Espagne (ou **moule méditerranéenne**) a une longueur moyenne de 5 cm, mais peut mesurer jusqu'à 14 cm. Originaire de la Méditerranée et de la mer Noire, elle a été introduite dans de nombreuses autres régions du monde.

MOULE VERTE DE NOUVELLE-ZÉLANDE (*Perna canaliculus*)

Endémique des côtes de Nouvelle-Zélande, qui en fait l'aquaculture, cette grande moule (jusqu'à 24 cm) a une coquille brun pâle ou verte et possède un seul ligament intérieur.



moule commune



SÉLECTION À L'ACHAT

Selon leur provenance (industrie locale ou importation), les moules sont vendues fraîches (avec ou sans coquille), congelées (généralement cuites en demi-coquille) ou en conserve (au naturel, à l'huile, à la tomate, au vin blanc ou fumées).

Les moules fraîches (avec coquille) se vendent au poids; prévoir environ 500 g par personne pour un repas. Choisir des moules bien humides, fermées et à la coquille intacte; écarter celles qui restent entrouvertes quand elles sont entrechoquées.



UTILISATION ET ACCORDS

Les moules sont rarement mangées crues en raison du risque d'intoxication. Elles se consomment généralement cuites et peuvent être apprêtées de nombreuses façons.

Les moules à la marinière (cuites dans leur coquille avec vin blanc, beurre, échalote ou oignon, persil et poivre) sont probablement la préparation la plus connue. Elles peuvent être accompagnées de frites, comme le veut la tradition belge.

Les moules peuvent aussi être grillées, gratinées, sautées, frites, cuites en brochette, marinées ou farcies. On les sert en soupe, en potage, en sauce, en hors-d'œuvre, en salade, dans une paella, dans un ragoût, avec des pâtes ou une omelette. Elles s'accordent parfaitement avec l'ail, le citron, la crème, le safran, le thym et la tomate.

Les moules en conserve se mangent telles quelles, froides ou chaudes.

moule cuite





PRÉPARATION

Brosser les moules pour enlever les filaments (le byssus); on peut aussi utiliser un couteau ou les retirer avec les doigts en les tirant vers l'extrémité pointue de la moule (la charnière).

Plonger les moules dans un évier rempli d'eau froide et les brasser avec les mains pour enlever l'excédent de sable; retirer les moules qui flottent à la surface (impropres à la consommation), puis égoutter brièvement les autres.



CUISON

Pour cuire les moules à la vapeur, couvrir de liquide (eau, bouillon aromatisé, vin blanc, bière) le fond d'une grande casserole (environ 60 ml ou 1/4 de tasse par kilogramme de moules). Porter le liquide à ébullition avec les moules et couvrir. Cuire environ 5 min jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Jeter celles qui restent fermées. On peut utiliser le bouillon après l'avoir passé au tamis.

Pour sauter les moules, faire fondre un peu de beurre dans la poêle (on peut aussi utiliser de l'huile). Couvrir le fond de la poêle avec les moules fraîches; ne pas les superposer. Les faire cuire en les remuant jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les moules fraîches en coquille se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur, dans un contenant recouvert d'un linge humide, mais il est préférable de les manger le jour même.

Les moules décoquillées, baignant dans leur liquide et placées dans un contenant fermé hermétiquement, se conservent entre 24 et 48 h au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur.

C'est simple et délicieux

MOULES GRILLÉES

Préchauffer le barbecue à feu élevé. Bien nettoyer les **moules** et les placer directement sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 5 min. Retirer, arroser de **jus de citron** et servir immédiatement.

MOULE À LA MARINIÈRE

Gratter et nettoyer 3 kg (6 lb) de **moules**. Les placer dans une grande casserole avec 2 **échalotes** épluchées et hachées, 1 **feuille de laurier**, 2 c. à soupe de **persil** ciselé et 30 g (2 c. à soupe) de **beurre** en parcelles. Saler et poivrer. Ajouter 180 ml (3/4 de tasse) de **vin blanc**. Couvrir. Faire ouvrir les moules à feu vif, quelques minutes, en secouant plusieurs fois la casserole. Lorsque toutes les moules sont ouvertes, les retirer en conservant le jus de cuisson. Les déposer dans un plat creux. Passer le jus de cuisson au tamis. Dans une autre casserole, le porter à ébullition. Ajouter 3 c. à soupe de **crème 15 %**. Verser sur les moules. Servir très chaud.



VALEUR NUTRITIVE

La moule cuite est une excellente source de vitamine B12, de folate, de manganèse, de sélénium et de fer. Le manganèse et le sélénium permettent entre autres de protéger le corps contre les radicaux libres, des composés qui favorisent le développement de plusieurs maladies dont le cancer. La moule est également une bonne source de zinc, de phosphore, de thiamine, de riboflavine et de niacine. Elle est une source d'acides gras oméga-3 reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Toutefois, à titre comparatif, la moule renferme de 3 à 4 fois moins d'oméga-3 (EPA et DHA) que le saumon. Tout comme pour les autres mollusques bivalves, la consommation de moules crues ou légèrement cuites peut être responsable de toxi-infections alimentaires dues à la présence de bactéries ou de virus. Plus particulièrement, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli devraient éviter de consommer des fruits de mer crus. À noter que les moules contiennent une faible quantité de mercure.

Moule bleue 75 g	crue		vapeur ou bouillie	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,7 g	3 %	3,4 g	5 %
saturées	0,3 g	2 %	0,6 g	3 %
mono-insaturées	0,4 g	-	0,8 g	-
oméga-6	0,06 g	-	0,13 g	-
oméga-3	0,35 g	-	0,64 g	-
Cholestérol	21 mg	7 %	42 mg	14 %
Sodium	215 mg	9 %	277 mg	12 %
Glucides	2,8 g	1 %	5,5 g	2 %
Protéines	8,9 g	-	17,9 g	-
Vitamine B12	9,00 µg	450 %	18,00 µg	900 %
Folate	32 µg	14 %	57 µg	26 %
Niacine	1,20 mg	12 %**	2,25 mg	24 %**
Manganèse	2,55 mg	128 %	5,10 mg	255 %
Sélénium	33,6 µg	67 %	67,2 µg	134 %
Fer	2,96 mg	21 %	5,04 mg	36 %
Calories	65 kcal		129 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



moule verte de Nouvelle-Zélande

Pétoncle et coquille Saint-Jacques

Le pétoncle et la coquille Saint-Jacques sont des mollusques bivalves de la famille des pectinidés qui compte environ 350 espèces. Ils vivent sur les fonds marins, à faible profondeur. Leur corps mou est protégé par deux coquilles (les valves) de forme arrondie, presque identiques. Elles sont plus ou moins bombées selon les espèces et sillonnées de côtes disposées en éventail. Les valves, attachées ensemble par une charnière, se ferment grâce à un muscle de couleur blanchâtre (la noix). Ce muscle et les gonades (corail), de couleur rouge orangé, sont les parties comestibles.

Afin d'assurer la durabilité de la ressource et de protéger certaines espèces (coquille Saint-Jacques), la pêche est réglementée. Aujourd'hui, plus de 70 % de l'approvisionnement est assuré par l'élevage (pectiniculture), un secteur particulièrement développé en Chine, au Japon, en Russie et aux États-Unis.



PRINCIPALES ESPÈCES

COQUILLE SAINT-JACQUES (*Pecten maximus*)

La coquille Saint-Jacques est originaire des côtes européennes (Atlantique et Méditerranée). D'un diamètre de 10 à 15 cm, elle possède de grandes valves, l'une bombée et l'autre plate. Mets raffiné, on l'apprécie autant pour sa noix que pour son corail.

PÉTONCLE BLANC (*Aequipecten opercularis*)

Aussi appelé **vanneau**, on trouve le pétoncle blanc sur les côtes européennes (Atlantique), où il est pêché commercialement. D'un diamètre de 4 à 9 cm, ses valves blanchâtres sont parfois tachetées et sa petite noix est très blanche. On l'aime pour son goût délicat.

PÉTONCLE GÉANT (*Placopecten magellanicus*)

Aussi appelé **peigne hauturier**, le pétoncle géant vit dans l'Atlantique Nord-Ouest. De grande taille, le diamètre de ses valves bicolores est de 10 à 20 cm. Sa pêche commerciale (pêche à la drague) n'est pas sans dommage sur l'environnement marin.

PÉTONCLE DU CHILI (*Argopecten purpuratus*)

Disponible en Europe et en Amérique du Nord, le pétoncle du Chili est originaire du Pacifique Est (Pérou et Chili). D'un diamètre moyen de 9 cm, ses valves presque circulaires sont blanchâtres, tachées de brun et de pourpre. Sa population sauvage est en baisse; il est donc préférable de choisir des produits d'élevage. Les noix peuvent être de différentes tailles, leur saveur est délicate et légèrement sucrée. La saveur du corail rappelle celle des crustacés.

PÉTONCLE DE BAIE (*Argopecten irradians*)

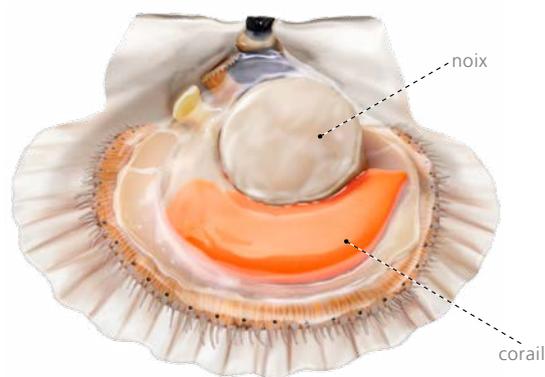
Le pétoncle de baie est originaire de l'Atlantique Nord-Ouest. D'un diamètre de 5 à 8 cm, ses valves sont identiques, bombées et striées. Sa population sauvage est en déclin et il n'est disponible qu'en Amérique du Nord.

PÉTONCLE JAPONAIS (*Patinopecten yessoensis*)

Originaire du Pacifique Ouest, le pétoncle japonais a des valves d'un diamètre de 10 à 22 cm. Celles-ci sont rayées, une de couleur brun violacé et l'autre blanchâtre. La noix (de taille légèrement inférieure à celle du pétoncle géant) et le corail sont vendus surgelés en Amérique du Nord et en Europe.

PÉTONCLE D'ISLANDE (*Chlamys islandica*)

On pêche le pétoncle d'Islande dans l'Atlantique Nord. Ses valves sont bombées et striées de côtes irrégulières. Il est disponible en Europe et en Amérique du Nord.



pétoncle





SÉLECTION À L'ACHAT

Les pétoncles sont vendus congelés ou frais, le plus souvent sans leur coquille, parfois en demi-coquille. La coquille des pétoncles vivants doit être intacte et se refermer dès qu'on y touche. La noix des pétoncles frais et décoquillés doit être ferme, élastique, luisante et d'une belle couleur crème ou orangée; elle ne doit pas dégager d'odeur désagréable. S'informer pour savoir s'il s'agit de pétoncles décongelés qui devront obligatoirement être cuits avant d'être recongelés. Les noix de pétoncles congelées doivent être fermes et luisantes; éviter celles qui présentent des traces de brûlures par le gel (parties desséchées) et les emballages contenant des cristaux de glace. La taille des pétoncles est indiquée par un chiffre qui correspond au nombre de noix par kilogramme; plus le chiffre est gros, plus les pétoncles sont petits.

Le **pétoncle princesse** vendu vivant au Canada est une forme immature du pétoncle géant. Les noix décoquillées peuvent être vendues sous l'appellation **noix de Saint-Jacques**, même si elles proviennent d'une autre espèce.



UTILISATION ET ACCORDS

Les noix de pétoncles se mangent crues ou cuites. Elles sont délicieuses en sashimi, en tartare ou en ceviche, arrosées d'un peu de jus de citron. Cuites, elles s'apprêtent d'une multitude de façons : grillées, pochées, panées, sautées, gratinées, étuvées, frites ou marinées. On les sert en soupe, en chaudière, en coquille Saint-Jacques, en vol-au-vent, dans une salade ou avec un plat de pâtes. Elles se marient parfaitement avec l'ail, le citron ou la lime, l'échalote ou l'oignon, le thym, la coriandre, le basilic et les sauces tomate, soya et aigre-douce. Les valves de ces mollusques peuvent être utilisées comme un plat pour un service original (elles supportent la chaleur du four).



PRÉPARATION

Pour ouvrir les pétoncles vivants, rincer d'abord les valves fermées sous l'eau froide. Détacher la noix en glissant la lame d'un couteau sous les barbes (le bord externe gris). Enlever la petite poche noire et les barbes (les réserver pour un fumet de poisson). Couper le petit muscle coriace sur le côté de la noix, puis détacher la noix et le corail.

C'est simple et délicieux

BROCHETTES DE PÉTONCLES À LA LIME

Embrocher trois noix de **pétoncles** de grosseur moyenne sur chaque brochette. Saler et poivrer. Griller à feu vif environ 1 min de chaque côté. Retirer de la grille et arroser d'une vinaigrette composée du zeste et du jus de deux **limes** et 3 c. à soupe d'**huile d'olive**. Servir chaud.

PÉTONCLES CARAMÉLISÉS À L'UNILATÉRAL

Chauffer à feu élevé un poêlon à fond épais. Assaisonner les noix de **pétoncles** de **sel**, de **poivre** et de **poivre de Cayenne**. Saisir dans une très petite quantité de **beurre clarifié**. Cuire de 2 à 3 min sur une seule face, afin de créer une croûte dorée et croustillante. Servir sur une julienne de **betterave** et salade **mesclun**. Arroser d'un filet d'**huile d'olive** et parsemer de **fleur de sel**.



coquille Saint-Jacques



CUISSON

Les noix de pétoncles peuvent être cuites à la vapeur (de 2 à 3 min), pochées au court-bouillon (porter à ébullition, retirer du feu et plonger les noix pendant 2 à 3 min), ou grillées au four ou au barbecue (environ 1 min de chaque côté). Éviter de surcuire, car elles durcissent.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les pétoncles frais et entiers se conservent 4 jours au réfrigérateur dans un récipient, recouverts d'un linge humide. Les noix fraîches ou cuites se conservent 1 ou 2 jours au réfrigérateur dans un contenant fermé. Les noix congelées se conservent jusqu'à 4 mois; elles sont plus savoureuses si elles sont cuites sans les dégeler.

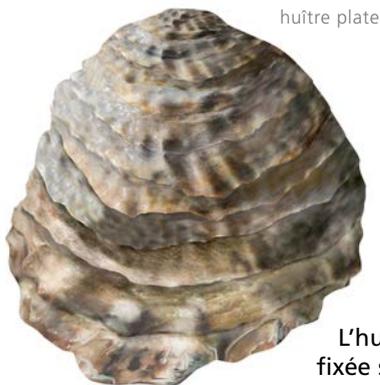


VALEUR NUTRITIVE

Le pétoncle et la coquille Saint-Jacques constituent d'excellentes sources de vitamine B12 et de sélénium. Ces mollusques bivalves sont aussi de bonnes sources de phosphore et de magnésium et contiennent du potassium, du zinc, du fer, du cuivre et de la niacine (vitamine B3). De plus, ils sont riches en protéines et pauvres en matières grasses. Le pétoncle représente une source d'EPA et de DHA, deux acides gras oméga-3 reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Les pétoncles sont particulièrement riches en purines, des substances qui peuvent entraîner l'accumulation d'acide urique. Par conséquent, les individus qui souffrent de la goutte doivent en limiter leur consommation. Les « simili-pétoncles » (à base de surimi) contiennent jusqu'à deux fois moins de protéines que le pétoncle et renferment des quantités élevées de sodium en plus du sucre ajouté et des additifs alimentaires.

Pétoncle	de baie ou géant, cuit (vapeur)		imitation (surimi)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g				
Matières grasses	1,1 g	2 %	0,3 g	1 %
saturées	0,1 g	1 %	0,1 g	0 %
mono-insaturées	0,1 g	-	0,05 g	-
oméga-6	0,04 g	-	0,01 g	-
oméga-3	0,29 g	-	0,14 g	-
Cholestérol	40 mg	13 %	16 mg	5 %
Sodium	199 mg	8 %	596 mg	25 %
Glucides	0,0 g	0 %	8,0 g	3 %
Protéines	17,4 g	-	9,6 g	-
Vitamine B12	0,98 µg	49 %	1,20 µg	60 %
Niacine	0,98 mg	19 %**	0,23 mg	5 %**
Vitamine E	1,12 mg	11 %	ND	-
Sélénium	20,9 µg	42 %	17,7 µg	35 %
Zinc	2,25 mg	25 %	0,25 mg	3 %
Phosphore	254 mg	23 %	212 mg	19 %
Magnésium	41 mg	16 %	32 mg	13 %
Calories	84 kcal		74 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



huître plate

Huître

L'huître est un mollusque bivalve des mers tempérées ou tropicales. Elle vit en large colonie, fixée sur des rochers ou tout autre objet. Son corps mou est protégé par deux coquilles grisâtres ou brunâtres appelées écailles; elles sont épaisses, rugueuses à l'extérieur et très irrégulières. L'écaille supérieure est plus grande et plus aplatie que l'écaille inférieure.

L'huître est appréciée depuis l'Antiquité pour sa chair délicate, parfumée et savoureuse. Elle peut être consommée toute l'année, mais elle devient laiteuse et perd sa saveur pendant la période de reproduction (de mai à août dans l'hémisphère Nord); ce qui explique pourquoi on préfère la manger durant les mois en « r » (de septembre à avril). Cette restriction est de moins en moins justifiée, car les techniques d'élevage se sont développées et l'ostréiculture permet d'approvisionner les marchés à longueur d'année. Aujourd'hui, la plupart (environ 95 %) des huîtres consommées proviennent d'élevages. Les bancs d'huîtres sauvages sont de plus en plus rares en raison de la sur-exploitation et de la pollution des eaux à laquelle les huîtres sont très sensibles.



PRINCIPALES ESPÈCES

Il existe une cinquantaine d'espèces d'huîtres sauvages, mais seulement 5 ou 6 sont proposées dans le commerce. En Europe, on trouve principalement l'huître creuse et l'huître plate. En Amérique du Nord, l'huître de Virginie est l'espèce la plus consommée. Les huîtres d'une même espèce peuvent avoir de nombreuses appellations différentes selon leur producteur et le lieu où elles sont produites.

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
HUÎTRE PLATE <i>Ostrea edulis</i>	Coquille ronde et plate de 5 à 12 cm de diamètre. Originaire de l'Atlantique Est (de la Norvège au Maroc) et de la Méditerranée; introduite sur la côte est des États-Unis. Aquaculture; vendue en France sous les noms de Belon, Gravette, Bouzigues, ou Marennes Oléron, selon la provenance.	Chair recherchée pour sa saveur unique, à la fois iodée et légèrement métallique.
HUÎTRE CREUSE (huître japonaise, huître creuse du Pacifique) <i>Crassostrea gigas</i>	Coquille allongée et dentelée pouvant atteindre 15 cm. Originaire du Pacifique Nord-Ouest et introduite ailleurs. Aquaculture; la plus cultivée dans le monde, notamment en Europe où les Marennes Oléron dominent le marché.	Texture un peu moins fine que l'huître plate.
HUÎTRE CREUSE DE VIRGINIE (huître américaine) <i>Crassostrea virginica</i>	Coquille allongée ressemblant beaucoup à celle de l'huître creuse. Originaire de la côte est des États-Unis et du Canada. Aquaculture; la plus consommée en Amérique du Nord; nombreuses appellations selon le lieu de production et le temps d'affinage: Malpèque, Caraquet, Blue Point, Beausoleil, French Kiss, etc.	Chair considérée comme la plus délicate des huîtres creuses.
HUÎTRE KUMAMOTO <i>Crassostrea sikamea</i>	Coquille allongée de 4 à 7 cm de long. Pacifique Est, de la Colombie-Britannique au Mexique. Aquaculture.	Saveur délicate, crémeuse et légèrement fruitée; peu salée.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les huîtres se vendent fraîches avec ou sans leurs écailles, congelées sans leurs écailles ou fumées.

Les huîtres en écaille doivent être vivantes ; c'est-à-dire fermées ou se refermant quand on les manipule. Elles se vendent habituellement à la douzaine ou à la caisse. Prévoir environ une douzaine d'huîtres par personne pour un plat principal ; une demi-douzaine en entrée. On trouve différentes qualités d'huîtres qui sont définies selon leur taille et la proportion de chair qu'elles contiennent. Au Canada, on les dit : fancy (les plus grosses), de choix, cocktail ou standard. En France, elles sont « spéciales » (chair abondante) ou fines. De plus, on leur attribue un calibre qui ne tient compte que de la taille extérieure ; de 5 (les plus petites) à 0 pour les huîtres creuses et de 6 à triple 0 pour les huîtres plates. Les termes « fines de claire » ou « spéciales de claire » désignent en France des huîtres qui ont été mises en contact plus ou moins prolongé avec une algue microscopique qui leur confère une teinte et une saveur particulière.

Les huîtres écaillées fraîches doivent être fermes, dodues et luisantes, et baigner dans un liquide limpide et non laiteux. Les huîtres écaillées coûtent plus cher, mais la perte est inexistante.



PRÉPARATION

Brosser brièvement les huîtres sous un filet d'eau froide. Ouvrir les huîtres avec un couteau à huîtres, un instrument à lame courte et épaisse. Tenir l'huître fermement côté bombé en dessous (de façon à perdre moins de liquide) ; protéger la main qui tient avec un linge replié ou un gant. Insérer la lame du couteau entre les écailles, du côté pointu de l'huître (près de la charnière). Écarter les écailles en faisant pivoter la lame, puis couper le muscle qui les relie. Passer ensuite la lame au fond de l'huître afin de la détacher de l'écaille. Retirer les éclats d'écailles (si nécessaire) et jeter la « première eau » (l'huître va se remplir d'elle-même).

La fraîcheur des huîtres ne peut s'évaluer que lorsqu'elles sont ouvertes. Ne consommer que les huîtres fermes et dodues, qui baignent dans un liquide limpide et dont l'odeur est agréable.

C'est simple et délicieux

HUÎTRES FRAÎCHES MIGNONETTE

Placer sur un lit de glace concassée douze **huîtres** ouvertes. Arroser chaque huître de ½ c. à thé d'une vinaigrette composée de **vinaigre de vin rouge**, d'**échalotes** ciselées, d'un peu d'**eau** et de **poivre** fraîchement moulu.

SHOOTER D'HUÎTRES FAÇON « BLOODY CEASAR »

Déposer dans des petits verres aux rebords assaisonnés de **sel de céleri**, une **huître** (écaillée et fraîche), de la **vodka** et du **jus de Clamato**. Servir bien froid en apéro.



UTILISATION ET ACCORDS

Les huîtres se mangent le plus souvent crues, nature ou assaisonnées d'un peu de jus de citron, de vinaigre à l'échalote ou d'un soupçon de poivre.

Cuites, elles peuvent être consommées chaudes ou froides ; elles se dégustent telles quelles avec un peu de beurre ou de tabasco. On les cuisine de diverses façons : en soupe (crème d'huîtres), en sauce, en gratin ou en beignet (tempura). Elles sont délicieuses avec une julienne de légumes ou du pain de seigle et se marient parfaitement avec l'ail, le gingembre, le vin blanc et le champagne.

Les huîtres fumées en conserve sont prêtes à manger, mais on peut aussi les faire mariner.



CUISON

Les huîtres peuvent être pochées (une trentaine de secondes dans un bouillon frémissant), cuites au four dans leur eau ou avec un accompagnement (disposer les huîtres ouvertes sur une plaque pendant 6 à 8 min), cuites à la vapeur (disposer les huîtres ouvertes dans une marguerite pendant 2 à 3 min) ou frites après les avoir enrobées de farine ou de chapelure (de 2 à 3 min à la poêle ou dans une friteuse). Ne pas trop les cuire, car elles deviennent caoutchouteuses et pâteuses.



1. Tenir la coquille avec un linge et insérer le couteau à huîtres entre les deux valves.



2. Faire pivoter la lame et écarter les valves.



3. Couper le muscle et retirer les éclats d'écailles.



4. Passer la lame au fond de l'écaille afin de détacher la chair.



huître creuse



VALEUR NUTRITIVE

L'huître figure parmi les meilleures sources de vitamine B12 et de zinc. La B12 veille au bon fonctionnement des cellules nerveuses et est nécessaire à la fabrication des globules rouges du sang. Quant au zinc, il aide à la cicatrisation des plaies, joue un rôle dans la perception du goût et stimule la synthèse de cellules immunitaires. L'huître est également une excellente source de cuivre, de sélénium et de fer ainsi qu'une source de phosphore et de vitamine E. De plus, elle constitue une source d'oméga-3, des gras reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Les huîtres contiennent des purines, des substances qui peuvent entraîner l'accumulation d'acide urique. Par conséquent, les individus qui souffrent de la goutte doivent en limiter leur consommation. L'huître crue est également reconnue pour ses propriétés aphrodisiaques qui seraient possiblement dues à son contenu élevé en zinc et en acides D-aspartique et N-méthyl-D-aspartate, deux acides aminés qui favoriseraient l'augmentation des niveaux de testostérone chez l'homme et de progestérone chez la femme. De surcroît, elle renfermerait naturellement de la dopamine, un neurotransmetteur qui influe sur le désir. L'huître se nourrit en filtrant l'eau. Des bactéries telles que la *Listeria*, le *E. Coli* et le *Vibrio* peuvent s'y accumuler. Les femmes enceintes devraient éviter de consommer ce mollusque cru en raison des risques possibles de toxi-infections alimentaires qui pourraient entraîner de graves conséquences pour le fœtus.

Conseil du chef

En été, les huîtres s'ouvrent facilement en les plaçant sur le grill chaud du barbecue. Laisser chauffer jusqu'à ce que les huîtres s'ouvrent légèrement. Écarter la coquille du dessus en coupant le muscle qui la retient. Déguster arrosé de jus de citron.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les huîtres entières se conservent jusqu'à 7 jours dans un contenant ouvert recouvert d'un linge humide. Ne jamais mettre les huîtres dans un sac ou dans un contenant fermé hermétiquement.

Les huîtres écaillées peuvent se conserver dans leur jus jusqu'à 7 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur, selon leur état de fraîcheur au moment de l'achat. Les consommer le plus tôt possible.

Ne pas laisser les huîtres plus de 2 h à température ambiante.

huître creuse



Huître	américaine, élevage, crue		américaine, élevage, au four ou grillée		japonaise, crue		japonaise, vapeur ou bouillie	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g								
Matières grasses	1,2 g	2 %	1,6 g	2 %	1,7 g	3 %	3,5 g	5 %
saturées	0,3 g	2 %	0,5 g	3 %	0,4 g	2 %	0,8 g	4 %
mono-insaturées	0,1 g	-	0,2 g	-	0,3 g	-	0,6 g	-
oméga-6	0,04 g	-	0,06 g	-	0,05 g	-	0,10 g	-
oméga-3	0,33 g	-	0,39 g	-	0,55 g	-	1,10 g	-
Cholestérol	19 mg	6 %	28 mg	9 %	38 mg	13 %	75 mg	25 %
Sodium	134 mg	6 %	122 mg	5 %	80 mg	3 %	159 mg	7 %
Glucides	4,1 g	1 %	5,5 g	2 %	3,7 g	1 %	7,4 g	3 %
Protéines	3,9 g	-	5,3 g	-	7,1 g	-	14,2 g	-
Vitamine B12	12,15 µg	608 %	18,22 µg	911 %	12,00 µg	600 %	21,60 µg	1080 %
Niacine	0,95 mg	7 %**	1,34 mg	10 %**	1,51 mg	12 %**	2,71 mg	23 %**
Thiamine	0,08 mg	6 %	0,10 mg	8 %	0,05 mg	4 %	0,10 mg	7 %
Zinc	28,44 mg	316 %	33,86 mg	376 %	12,47 mg	139 %	24,93 mg	277 %
Cuivre	0,55 mg	28 %	1,08 mg	54 %	1,18 mg	59 %	2,01 mg	101 %
Sélénium	47,8 µg	96 %	58,1 µg	116 %	57,8 µg	116 %	115,5 µg	231 %
Fer	4,34 mg	31 %	5,83 mg	42 %	3,83 mg	27 %	6,90 mg	49 %
Calories	44 kcal		59 kcal		61 kcal		122 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



palourde

Palourde, coque et autres bivalves

La palourde et la coque sont des mollusques bivalves appartenant à la grande famille des vénérédés qui comporte de nombreux autres coquillages comestibles : couteau, praire, vénus, vernis, amande, mactre, mye et autres. On les trouve dans toutes les mers du monde et la plupart vivent dans la zone intertidale, soit la partie des fonds marins qui se découvre à marée basse. Ils s'enfouissent dans le sable ou la vase et se nourrissent de plancton qu'ils capturent en filtrant l'eau. À l'exception du couteau, ils ont en commun de posséder deux coquilles symétriques, bombées, épaisses, de forme arrondie ou ovale; sa surface pouvant être lisse ou striée.

Faciles à ramasser à marée basse, ces bivalves font partie du régime alimentaire des peuples côtiers depuis la préhistoire. Aujourd'hui encore, ils font l'objet d'une pêche récréative. Toutefois, l'approvisionnement du marché est assuré par la pêche commerciale et par l'aquaculture, selon les espèces. Si les stocks sauvages ne semblent pas surexploités, les méthodes utilisées pour la pêche de certains mollusques consistant à draguer les fonds marins sont dommageables pour l'habitat.



SÉLECTION À L'ACHAT

Ces bivalves sont vendus frais avec ou sans leur coquille, cuits, congelés ou en conserve.

Lorsqu'ils sont vendus avec leur coquille, n'acheter que des bivalves vivants, c'est-à-dire avec la coquille fermée ou qui se ferme quand on la frappe. Choisir des mollusques à l'odeur iodée, fraîche et douce; écarter ceux qui dégagent une odeur d'ammoniaque ou dont la coquille est brisée.



UTILISATION ET ACCORDS

Les petits mollusques peuvent être mangés crus, arrosés de jus de citron, ou cuits. Les gros sont plus fermes et ils sont meilleurs cuits, servis en soupe, en chaurrée (chaurrée de palourdes), en ragoût ou en sauce, entiers ou émincés. On les utilise pour garnir les salades composées, la paella, les pâtes, les soufflés, les quiches et les ragoûts. Ils sont parfaits pour compléter un plateau de fruits de mer. Ces mollusques se marient particulièrement bien avec l'échalote, la tomate, le vin blanc et le thym.



CUISON

Cuire ces bivalves à la vapeur ou les pocher dans un court-bouillon. On peut aussi les cuire au four ou les griller. Éviter de trop les cuire, car ils durcissent.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Ces bivalves frais en coquille se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant recouvert d'un linge humide. Frais sans leur coquille ou cuits, ils se conservent de 1 à 2 jours au réfrigérateur. Au congélateur, ces bivalves se conservent jusqu'à 3 mois recouverts de leur jus et placés dans un contenant hermétique; les cuire sans les décongeler pour qu'ils gardent leur saveur.



PRÉPARATION

Ces bivalves frais en coquille contiennent généralement du sable, notamment les palourdes, les coques et les couteaux; il est préférable de les faire tremper avant de les cuire. Laisser tremper dans de l'eau de mer ou de l'eau salée (1 grande cuillère de gros sel par litre et demi d'eau) pendant 1 à 6 h, en brassant les coquillages et en renouvelant l'eau de temps en temps, car si les mollusques trempent longtemps, le manque d'oxygène dans l'eau les fera mourir. Brosser et rincer ensuite les coquilles.

Laisser les mollusques reposer un peu au réfrigérateur avant de les ouvrir, ce qui détendra le muscle adducteur et facilitera l'ouverture. On peut aussi les faire chauffer brièvement au four sur une plaque, dans une poêle à sec, à la vapeur ou au micro-ondes (pas plus d'une trentaine de secondes).

Pour les ouvrir, glisser une lame de couteau entre les 2 coquilles.

C'est simple et délicieux

SPAGHETTI AUX PALOURDES FRAÎCHES

Cuire 2 **échalotes** et 1 gousse d'**ail** hachés finement dans un peu d'**huile d'olive**. Ajouter 1 kg (2,2 lb) de **petites palourdes** entières bien nettoyées et 125 ml (½ tasse) de **vin blanc**. Saler et poivrer. Ajouter 250 ml (1 tasse) de **tomate** en dés et ½ c. à thé de **pâte de piment fort**. Couvrir et cuire à feu élevé de 4 à 5 min. Ajouter des **spaghettis** préalablement cuits. Servir les palourdes dans leurs coquilles.

PALOURDES CRUES

Laisser les **palourdes** tremper dans l'eau salée pendant au moins 20 min. Rafraîchir l'eau et répéter l'opération au moins deux fois. Brosser et rincer. Ouvrir les palourdes avec la lame d'un couteau et garnir d'une vinaigrette composée d'**oignon vert** haché, de **vinaigre de vin rouge**, d'**huile de tournesol** et de **poivre concassé**.



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
PALOURDE AMÉRICAINE (quahog) <i>Mercenaria mercenaria</i>	Coquille ovale (brune, blanche ou grise), marquée de fines stries concentriques. Diamètre : 4 à 15 cm. Atlantique Ouest, du golfe du Saint-Laurent au golfe du Mexique; introduite sur les côtes pacifique et européennes. Aquaculture.	Chair maigre de couleur blanc crème à orangée, très savoureuse. Délicieuse avec des pâtes; les plus petites peuvent se manger crues, les plus grosses s'apprêtent en soupe ou en sauce. Cuire à la vapeur, à la marinière comme les moules ou griller.
PALOURDE COMMUNE (palourde grise) <i>Ruditapes decussatus</i>	Très semblable à la palourde américaine. Atlantique Est, de l'Angleterre au Sénégal, et Méditerranée. Aquaculture et pêche commerciale.	Chair très tendre. Cuisiner comme la palourde américaine.
QUAHOG NORDIQUE (cyprine, praire d'Islande) <i>Arctica islandica</i>	Coquille ronde brun foncé parcourue de fines stries concentriques, pouvant atteindre jusqu'à 12 cm de diamètre. Atlantique Nord. Pêche commerciale pouvant être dommageable pour l'habitat.	Chair orangée à la saveur délicate. Cuire à la vapeur.
COQUE COMMUNE (coque blanche) <i>Cerastoderma edule</i>	Coquille épaisse et ronde (2 à 4 cm de diamètre) marquée de stries profondes, de couleur blanche tachée de brun. Atlantique Est, de la Norvège au Sénégal pour la coque commune; côte est de l'Amérique du Nord pour la coque d'Islande (<i>Clinocardium ciliatum</i>), la coque naine du Nord (<i>Cerastoderma pinnulatum</i>) et la coque du Groenland (<i>Serripes groenlandicus</i>). Pêche commerciale et aquaculture.	Chair maigre, pâle ou foncée selon la couleur de la coquille (les pâles sont plus tendres). Peut contenir beaucoup de sable. Cuisiner en potage (crème) ou en sauce. Excellente crue ou cuite; servir chaude avec des pâtes, des oignons ou des tomates, froide dans une salade. Cuire à la vapeur, à la marinière comme les moules ou pocher.
VERNIS (palourde rouge) <i>Callista chione</i>	Coquille brun rougeâtre (8 cm de diamètre), ronde, lisse et luisante, striée de rayons plus foncés. Atlantique Est, de l'Angleterre au Maroc, et Méditerranée. Pêche commerciale.	Chair ferme. Peut contenir beaucoup de sable. Manger cru ou cuit, farci ou gratiné.
AMANDE DE MER (amande marbrée) <i>Glycymeris glycymeris</i>	Coquille épaisse et ronde (6,5 cm de diamètre), blanche tachée de brun. Côtes européennes de l'Atlantique. Pêche commerciale.	Chair relativement dense. Consommer crue avec du jus de citron ou cuite; peut être farcie. Pocher dans un court-bouillon.
PRAIRE COMMUNE <i>Venus verrucosa</i>	Coquille épaisse, arrondie (2 à 7 cm de diamètre), marquée de stries concentriques et dentelées; couleur blanche à grise. Atlantique Est, de l'Europe à l'Afrique. Pêche commerciale.	Manger crue ou cuite. Servir farcie ou gratinée.
MACTRE D'AMÉRIQUE <i>Spisula solidissima</i>	Grosse coquille ovale, blanchâtre ou jaunâtre, presque lisse pouvant atteindre 22 cm de diamètre. Atlantique Nord-Ouest. Pêche commerciale pouvant être dommageable pour l'habitat.	Cuire à la vapeur avec la coquille. Consommer crue ou cuite, chaude ou froide. Servir en soupe.
PANOPE DU PACIFIQUE (palourde royale) <i>Panopea abrupta</i>	Le plus gros bivalve fouisseur; coquille ovale et blanche (jusqu'à 20 cm de long et 4 kg); siphon jusqu'à 1 m dépassant de la coquille. Pacifique Est (Canada et États-Unis). Aquaculture et pêche commerciale.	Blanchir quelques secondes dans l'eau bouillante, retirer le système digestif de la coquille et peler le siphon; consommer le siphon et la chair. Couper en tranches fines et manger cru dans une salade composée. Faire sauter rapidement à la poêle.
MYE COMMUNE (mye des sables) <i>Mya arenaria</i>	Coquille ovale blanchâtre (5 à 7 cm de diamètre) avec quelques rayures concentriques. Atlantique Nord. Pêche commerciale et récréative.	Frir, pocher, cuire à la vapeur ou au four. Excellente crue ou cuite.
COUTEAU (rasoir) <i>Ensis spp., Solen spp., Siliqua spp.</i>	Coquille lisse, vernissée allongée et étroite (10 à 15 cm de long), de couleur vert pâle ou brune. Atlantique Nord. Pêche commerciale et récréative.	Chair ferme; goût délicat, rappelant l'huître. Enlever la poche noire (intestin) remplie de sable avant de cuire. Cuire à la vapeur ou rapidement à la poêle ou au four. Bon en soupe ou en sauce; excellent avec de l'ail et des fines herbes.



VALEUR NUTRITIVE

La palourde cuite est une excellente source de vitamine B12, de niacine (vitamine B3), de vitamine C, de sélénium, de manganèse et de cuivre. Elle est aussi une bonne source de phosphore, de zinc, de riboflavine (vitamine B2) et une source de fer et de vitamine A. Les palourdes en conserve constituent également un bon choix en raison de leur contenu élevé en protéines et de leur faible teneur en matières grasses. Il est préférable de bien les égoutter et de les rincer avant de les consommer afin de diminuer la quantité de sodium. Tout comme les moules et les huîtres, les palourdes peuvent avoir été exposées à des microbes qui se logent dans leur chair. Certains microorganismes peuvent provoquer une intoxication alimentaire sévère. Une cuisson adéquate (quelques minutes) permet de tuer les bactéries. Les femmes enceintes, les jeunes enfants et les personnes avec un système immunitaire affaibli devraient particulièrement éviter de consommer des fruits de mer crus.

Palourde 75 g	cru		vapeur ou bouillie		panée et frite		conserve	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,7 g	1 %	1,5 g	2 %	8,4 g	13 %	1,2 g	2 %
saturées	0,1 g	1 %	0,1 g	1 %	2,0 g	10 %	0,3 g	1 %
mono-insaturées	0,1 g	-	0,1 g	-	3,4 g	-	0,1 g	-
oméga-6	0,04 g	-	0,08 g	-	1,87 g	-	ND	-
oméga-3	0,14 g	-	0,28 g	-	0,26 g	-	ND	-
Cholestérol	26 mg	9 %	50 mg	17 %	46 mg	15 %	38 mg	13 %
Sodium	42 mg	2 %	84 mg	4 %	273 mg	11 %	84 mg	4 %
Glucides	1,9 g	1 %	3,9 g	1 %	7,8 g	3 %	4,4 g	2 %
Protéines	9,6 g	-	19,2 g	-	10,7 g	-	18,2 g	-
Vitamine B12	37,08 µg	1854 %	74,17 µg	3709 %	30,20 µg	1510 %	13,97 µg	699 %
Niacine	1,32 mg	14 %**	2,52 mg	27 %**	1,55 mg	16 %**	0,43 mg	ND
Vitamine C	9,8 mg	16 %	16,6 mg	28 %	7,5 mg	13 %	0,0 mg	0 %
Sélénium	18,2 µg	37 %	48,0 µg	96 %	21,7 µg	43 %	ND	ND
Manganèse	0,38 mg	19 %	0,75 mg	38 %	0,41 mg	20 %	ND	ND
Cuivre	0,26 mg	13 %	0,52 mg	26 %	0,27 mg	13 %	ND	ND
Fer	1,22 mg	9 %	2,11 mg	14 %	2,22 mg	16 %	2,01 mg	14 %
Calories	56 kcal		111 kcal		152 kcal		107 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



palourde



coque



mye



couteau

bigorneau



Gastéropodes marins

Les gastéropodes marins sont des mollusques univalves qui vivent dans les eaux salées ou saumâtres. Comme l'escargot (p. 109), un gastéropode terrestre, leur corps mou est entouré d'une coquille unique, généralement spiralée. Ils sont constitués d'une tête, d'un pied qui leur sert à se déplacer en rampant (bigorneau, buccin, patelle) ou à se fixer sur un support (patelle, ormeau). On les trouve dans toutes les mers de la planète, à toutes les profondeurs. Toutefois, la plupart des gastéropodes comestibles fréquentent la zone intertidale, soit la partie des côtes qui se découvre à marée basse. À marée haute, ils se nourrissent le plus souvent d'algues qu'ils trouvent en se déplaçant sur les rochers. Ils s'y fixent en fermant leur coquille grâce à un opercule, lorsque l'eau se retire.

Source de nourriture facilement accessible, les gastéropodes marins sont consommés depuis la préhistoire par les peuples côtiers. Aujourd'hui, ils font l'objet d'une pêche commerciale, mais plusieurs espèces sont encore récoltées de façon artisanale. Peu sont produits par aquaculture, à l'exception de l'ormeau qui est une espèce menacée par la surpêche.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les gastéropodes marins sont généralement vendus frais (vivants) avec leur coquille ou cuits sans leur coquille. On les trouve également congelés et en conserve (dans le vinaigre), prêts à cuire. À l'achat de gastéropodes vivants, choisir ceux dont la coquille est intacte et qui ne dégagent pas d'odeur désagréable.



UTILISATION ET ACCORDS

Les gastéropodes sont très utilisés pour garnir les plateaux de fruits de mer. Ils sont aussi très appréciés dans les salades composées ou tels quels en amuse-gueules, accompagnés d'une mayonnaise.



PRÉPARATION

Rincer les gastéropodes (avec ou sans leur coquille) en les rinceant sous l'eau froide pour éliminer le sable et les impuretés qu'ils pourraient contenir; on peut aussi les laisser tremper 1 h dans un récipient d'eau salée (1 c. à soupe par litre d'eau). Pour décoquiller, utiliser une épingle (en ôtant d'abord l'opercule).

Retirer la coquille du strombe en tirant sur la chair par l'ouverture; on peut percer ou casser le haut de la coquille pour éliminer l'effet de succion et faciliter la tâche.

Retirer la coquille des patelles et des ormeaux en passant une lame de couteau le long de la coquille.

Attendrir la chair de certains gastéropodes (ormeau, strombe) en la plaçant entre deux linges propres ou deux films alimentaires et en l'aplatissant à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un maillet.



CUISON

Les petits gastéropodes à coquille spiralée peuvent être cuits avec ou sans leur coquille; les autres doivent être décoquillés. Pour pocher les gastéropodes tout en les nettoyant, les placer (bien vivants) dans une grande casserole, les recouvrir d'eau de mer ou d'eau salée (1 c. à soupe de sel par litre d'eau), les aromatiser au goût, par exemple en ajoutant un bouquet garni, porter à ébullition, faire cuire le temps nécessaire et égoutter.

Retirer la chair avec une épingle ou servir avec la coquille.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les gastéropodes frais avec leur coquille ou cuits se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant recouvert d'un linge humide.

Les gastéropodes frais sans leur coquille ou cuits se conservent jusqu'à 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.

C'est simple et délicieux

BUCCIN MARINÉ

Plonger 36 **buccins** (ou des **bigorneaux**) dans de l'eau bouillante salée (3 c. à soupe de **sel de mer** pour 2 litres d'eau). Cuire environ 5 min, retirer et laisser tiédir. Utiliser une épingle ou une brochette de bambou pour retirer la chair de sa coquille. Placer les buccins dans 2 pots d'environ 500 ml de capacité. Verser sur les buccins du vinaigre blanc sucré bouillant (ratio de 250 ml [1 tasse] de **vinaigre** pour 2 c. à soupe de **sucre**). Fermer les pots et laisser mariner au réfrigérateur environ 10 jours avant de les manger en salade ou tel quel.



buccin



PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
ORMEAU (oreille de mer, oreille de Saint-Pierre, abalone) <i>Haliotis spp</i>	Coquille ovale et bombée, percée de petits orifices; couleur rouge ou rose à l'extérieur, nacrée à l'intérieur. Diamètre : 10 à 25 cm. Eaux côtières des régions tempérées et tropicales. Aquaculture et pêche commerciale réglementée; espèces protégées dans certains pays, car populations sauvages actuellement en déclin; difficile à trouver dans le commerce et cher.	Le muscle (pied) est la partie comestible; blanc, ferme, compact et savoureux; très recherché. Retirer le système digestif et attendre le pied avant de le cuisiner; peut être coupé en lanière. Se mange cru ou cuit; excellent dans les entrées, les salades, les soupes et les mets cuits à l'étuvée; délicieux avec de la mayonnaise. Cuisiner comme le calmar (p. 93); peut être poché, grillé, poêlé (30 s de chaque côté), braisé ou frit.
PATELLE (bernique) <i>Patella spp</i>	Coquille conique et pointue de couleur grisâtre. Diamètre : 3 à 7 cm à la base. Eaux côtières. Pêche récréative; difficile à décrocher des rochers où elle est fixée.	Chair savoureuse, mais ferme. Pocher (5 min), poêler dans du beurre ou cuire au four dans une persillade. Manger en salade, dans un plateau de fruits de mer ou en soupe.
BIGORNEAU (escargot de mer) <i>Littorina littorea</i>	Coquille conique, spiralée, lisse, épaisse et fermée par un opercule. Couleur brune, grisâtre ou noirâtre. Taille : 2 à 3 cm en moyenne. Atlantique Nord; originaire d'Europe, introduit au Canada et aux États-Unis. Pêche récréative et commerciale.	Chair maigre, légèrement caoutchouteuse, au goût délicat. Cuisiner comme l'escargot (p. 109); servir avec une sauce au vin blanc, en salades ou en amuse-gueule. Manger cuit, chaud ou froid, arrosé de jus de citron ou de vinaigre. Pocher (5 min) ou griller sur un feu de bois. Délicieux mariné.
BUCCIN (bulot, bourgot) <i>Buccinum spp</i>	Coquille conique et spiralée semblable à celle d'un bigorneau; couleur gris terne à blanchâtre. Taille : 3 à 10 cm. Eaux côtières de l'Atlantique Nord, du Pacifique et de l'Arctique. Pêche commerciale.	Chair maigre, ferme, de couleur rosâtre, très savoureuse. Les petits buccins sont plus tendres. Cuisiner comme les bigorneaux; cuits, arrosés de jus de citron ou marinés; servir dans un plateau de fruits de mer ou dans une salade composée. Cuire à la vapeur ou pocher (8 min).
STROMBE GÉANT (lambi, conque) <i>Lobatus gigas</i>	Coquille épaisse, spiralée et dentée, se terminant en pointe; large ouverture de couleur rose, protégée par un opercule. Taille de 15 à 30 cm. Atlantique Ouest, des Caraïbes au Brésil. Pêche commerciale; vendu le plus souvent décortiqué; difficile à trouver dans le commerce.	Chair blanche et orange, caoutchouteuse, mais très savoureuse; les plus petits sont plus tendres. Retirer le strombe de sa coquille, enlever le système digestif et l'opercule et attendre la chair avant de la cuisiner. Manger cru en ceviche, mariné ou cuit en ragoût. Cuire à la vapeur, pocher ou frire après l'avoir pané. Délicieux avec tomate, poivron, oignon, citron ou piments.



VALEUR NUTRITIVE

Les gastéropodes marins regorgent de vitamines et minéraux. Le bigorneau et le buccin sont particulièrement riches en vitamine B12 et constituent d'excellentes sources de cuivre, de magnésium et de fer. Le buccin et l'ormeau contiennent de grandes quantités de sélénium, un minéral reconnu pour ses propriétés antioxydantes. Le bigorneau et l'ormeau contiennent tous deux une quantité élevée de vitamine E. De plus, l'ormeau est considéré comme une excellente source d'acide pantothénique et de vitamine B12, une bonne source de niacine et de fer ainsi qu'une source de thiamine, de vitamine B6, de cuivre et de magnésium. Le bigorneau, le buccin et l'ormeau contiennent tous de la riboflavine, du phosphore, du potassium et du zinc. Les gastéropodes marins renferment du cholestérol, mais sont de façon générale très pauvres en gras. À noter que le bigorneau constitue une source d'acides gras oméga-3. Comparativement aux autres mollusques et crustacés, les gastéropodes contiennent davantage de glucides. De plus, certains renferment une quantité non négligeable de sodium, c'est le cas entre autres du bigorneau.



ormeau

Ormeau 75 g	cru		enfariné et frit	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,6 g	1 %	5,1 g	8 %
saturées	0,1 g	1 %	1,2 g	6 %
mono-insaturées	0,1 g	-	2,1 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,01 g	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,08 g	-	ND	-
Cholestérol	64 mg	21 %	70 mg	23 %
Sodium	226 mg	9 %	443 mg	19 %
Glucides	4,5 g	2 %	8,3 g	3 %
Protéines	12,8 g	-	14,7 g	-
Acide pantothénique	2,25 mg	32 %	2,15 mg	31 %
Vitamine E	3,00 mg	30 %	ND	-
Vitamine B12	0,55 µg	27 %	0,52 µg	26 %
Sélénium	33,6 µg	67 %	38,8 µg	78 %
Fer	2,39 mg	17 %	2,85 mg	20 %
Calories	79 kcal		142 kcal	

Bigorneau 75 g	cuit	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,9 g	1 %
saturées	0,2 g	1 %
mono-insaturées	0,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,03 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,27 g	-
Cholestérol	79 mg	26 %
Sodium	563 mg	23 %
Glucides	6,6 g	2 %
Protéines	11,6 g	-
Vitamine B12	27,00 µg	1350 %
Vitamine E	2,90 mg	29 %
Magnésium	233 mg	93 %
Cuivre	1,28 mg	64 %
Fer	7,70 mg	55 %
Manganèse	0,90 mg	45 %
Zinc	2,50 mg	28 %
Calories	81 kcal	

Buccin 75 g	vapeur ou bouilli	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,6 g	1 %
saturées	0,0 g	0 %
mono-insaturées	0,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,01 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,01 g	-
Cholestérol	98 mg	33 %
Sodium	309 mg	13 %
Glucides	11,6 g	4 %
Protéines	35,8 g	-
Vitamine B12	13,60 µg	680 %
Sélénium	67,2 µg	134 %
Cuivre	1,55 mg	77 %
Fer	7,54 mg	54 %
Magnésium	129 mg	52 %
Calories	206 kcal	

* % valeur quotidienne

Escargot

L'escargot est un mollusque gastéropode. Son corps mou est protégé par une coquille spiralée, dans laquelle il peut entrer complètement s'il se sent menacé. Il est constitué d'une tête et d'un pied musculeux allongé qui lui sert à se déplacer. Sa tête porte 1 ou 2 paires de tentacules (cornes); la paire supérieure se termine par des yeux. Les escargots se nourrissent principalement de végétaux et on les trouve dans presque tous les types d'habitat terrestre et aquatique.

La chair des escargots est délicate et plus ou moins ferme selon les espèces. Elle fait partie de l'alimentation humaine depuis la préhistoire. De nos jours, l'approvisionnement du marché de l'alimentation est encore assuré en grande partie par le ramassage à l'état sauvage et, dans une moindre mesure, par l'élevage (héliciculture). Les récoltes sont soumises à une réglementation afin de protéger la ressource de la surexploitation.



PRINCIPALES ESPÈCES

Trois espèces d'escargot dominent le marché de l'alimentation.

ESCARGOT DE BOURGOGNE (*Helix pomatia*)

L'escargot de Bourgogne est un escargot de 3 à 5 cm de diamètre originaire d'Europe centrale. La couleur de sa coquille varie du blanc au brun; elle est ornée de bandes spiralées plus foncées. C'est le plus consommé en France où sa récolte est strictement réglementée, car il a presque disparu de certaines régions. Difficiles à élever, la plupart proviennent d'Europe centrale où ils sont ramassés à l'état sauvage.

ESCARGOT TURC (*Helix lucorum*)

L'escargot turc ressemble beaucoup à l'escargot de Bourgogne et il est souvent vendu comme tel. Sa coquille de 3 à 4,5 cm de diamètre est marquée de bandes spiralées bien visibles. Il est originaire du bassin méditerranéen, principalement de la Turquie où il est récolté à l'état sauvage.

ESCARGOT PETIT-GRIS (*Helix aspersa aspersa*)

L'escargot petit-gris est originaire d'Europe de l'Ouest et du bassin méditerranéen. Petite (de 2,5 à 4 cm de diamètre), sa coquille est brun doré avec des taches ou des bandes plus foncées. Il fait l'objet d'un élevage intensif.



escargot de Bourgogne

C'est simple et délicieux

VOL-AU-VENT D'ESCARGOTS EN CANAPÉ

Dans une casserole, combiner 60 ml (¼ de tasse) de **vin blanc**, 1 **échalote** ciselée et 2 c. à soupe de **crème**. Laisser réduire quelques minutes et ajouter 1 boîte (environ 125 g) d'**escargots** en conserve égouttés. Faire revenir et servir dans des petits **vol-au-vent** (ou des **coquilles de maïs**).



SÉLECTION À L'ACHAT

L'escargot est vendu frais (vivant), surgelé, en conserve ou déjà cuisiné. Au Canada, on le trouve généralement en conserve ou précuisiné.



UTILISATION ET ACCORDS

L'escargot se mange toujours cuit; il est souvent servi dans une assiette munie de 6 ou 12 petits creux, appelée escargotière. Il existe de multiples façons de l'apprêter : grillé, sauté, cuit en sauce, au court-bouillon, en brochette ou en feuilleté. Une entrée classique consiste à le servir dans sa coquille cuit dans un beurre à l'ail et au persil et éventuellement gratiné au fromage. Il se marie aussi très bien avec l'échalote.



PRÉPARATION

On fait souvent jeûner les escargots fraîchement ramassés, pendant 3 jours, pour améliorer leur saveur.

Préparation des escargots vivants :

- Les nettoyer à l'eau froide (en enlevant si nécessaire l'opercule qui ferme l'orifice de la coquille);
- les faire dégorger pendant 3 h en les plaçant (3 ou 4 douzaines) dans un mélange de gros sel (1 poignée), de vinaigre (120 ml) et de farine (10 g, ou 1 c. à soupe);
- couvrir le récipient en plaçant un poids sur le couvercle et remuer de temps à autre;
- nettoyer ensuite les escargots à l'eau froide;
- les placer dans une casserole remplie d'eau froide et les faire bouillir pendant 10 min;
- égoutter et passer à l'eau froide;
- les décoquiller puis retirer les organes noirâtres;
- compléter la cuisson selon la recette choisie.



CUISON

Les escargots congelés ou en conserve n'ont pas besoin de cuire longtemps. Les escargots frais peuvent être cuits dans un court-bouillon (1 h 30); la cuisson pourra ensuite être complétée au four (15 min) ou à la poêle après les avoir égouttés.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'escargot frais ou cuisiné se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur; décoquillé, il peut être congelé jusqu'à 3 mois.



VALEUR NUTRITIVE

L'escargot représente une excellente source de vitamine E, de magnésium et de sélénium, une bonne source de vitamine B12, de fer, de phosphore et de cuivre, ainsi qu'une source de niacine, de riboflavine, de vitamine B6, de zinc et de potassium. À noter que la vitamine E et le sélénium sont reconnus pour leurs propriétés antioxydantes. L'escargot semble avoir une place de choix dans le régime traditionnel crétois, lequel a été associé à un risque moindre de maladies cardiovasculaires. Consommé nature, ce petit mollusque contient peu de gras et de calories. Ce qui n'est plus le cas lorsqu'il est apprêté à la « bourguignonne » avec du beurre aillé et persillé. Sa teneur en matières grasses et en calories grimpe alors en flèche.

Escargot 75 g	cru**	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,1 g	2 %
saturées	0,3 g	1 %
mono-insaturées	0,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,01 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,20 g	-
Cholestérol	38 mg	13 %
Sodium	53 mg	2 %
Glucides	1,5 g	1 %
Protéines	12,1 g	-
Vitamine E	3,75 mg	38 %
Vitamine B12	0,38 µg	19 %
Magnésium	188 mg	75 %
Sélénium	20,6 µg	41 %
Fer	2,63 mg	19 %
Calories	68 kcal	

* % valeur quotidienne
** données non disponibles pour l'escargot cuit

Le saviez-vous ?

L'escargot se déplace avec une lenteur légendaire. Son corps, parcouru par une vague de petites contractions musculaires, avance grâce à un tapis de mucus qu'il sécrète et sur lequel il glisse à une vitesse moyenne de quelques centimètres à la minute.





Oursin, violet et concombre de mer

L'oursin, le violet et le concombre de mer sont des animaux marins à corps mou qui n'appartiennent pas au groupe des mollusques. L'oursin, ou **châtaigne de mer**, est protégé par une carapace calcaire hérissée de piquants. De forme arrondie, il peut mesurer de 6 à 10 cm de diamètre selon les espèces. Il vit dans le fond des mers, du littoral jusqu'aux plaines abyssales. Les espèces d'oursins les plus consommées en Amérique du Nord sont l'**oursin vert** (*Strongylocentrotus droebachiensis*), l'**oursin rouge géant** (*Strongylocentrotus franciscanus*) et l'**oursin pourpre** (*Strongylocentrotus purpuratus*). En France, on trouve principalement l'**oursin violet** (*Paracentrotus lividus*), l'**oursin comestible** (*Echinus esculentus*), l'**oursin grimpeur** (*Psammechinus miliaris*) ainsi que l'oursin vert.

Apparenté à l'oursin, mais d'aspect très différent, le concombre de mer, ou **holothurie**, ressemble à un gros ver recouvert d'une peau coriace. La plupart mesurent entre 10 et 30 cm; on les trouve dans tous les océans et à toutes les profondeurs. Populaires en Asie, les concombres de mer sont peu consommés en Amérique du Nord. Dans le sud de la France et dans les pays voisins (Espagne, Italie), une espèce locale, l'**espardenya** (*Parastichopus regalis*), ou **bêche-de-mer**, fait partie des mets traditionnels. On mange également le violet (*Microcosmus sabatieri*), ou **figue de mer**, un invertébré arrondi de couleur brun noir et à peau épaisse qui vit à faible profondeur fixé sur les rochers.

La pêche commerciale de l'oursin et du concombre de mer a entraîné une diminution importante des espèces les plus consommées et on se tourne de plus en plus vers l'aquaculture pour approvisionner les marchés.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les oursins sont vendus entiers (vivants) ou prêts à servir (corail seulement). Choisir des spécimens aux piquants fermement attachés (tirer dessus) et mobiles. Prévoir 6 à 9 oursins par personne.



UTILISATION ET ACCORDS

La partie comestible de l'oursin est le corail de couleur orange qui correspond aux gonades de l'animal. Il se mange cru et peut être agrémenté d'un peu de jus de citron ou de lime, d'échalote et de sel. Il se sert avec du pain beurré ou en canapé. Le corail est aussi utilisé pour la préparation de sauces, de coulis, ou de soupes (oursinade). Il est délicieux dans une omelette.

Le violet se consomme cru; on le coupe en deux et on mange la partie orange de la chair. Certaines espèces de concombre de mer peuvent être mangées crues en sashimi; les autres sont bouillies, séchées, marinées, frites ou servies en potage.



PRÉPARATION

Pour ouvrir un oursin, le saisir avec un linge ou un gant épais. Ouvrir largement la carapace avec une paire de ciseaux en coupant dans la partie molle dépourvue d'épines autour de la bouche (face de l'oursin légèrement aplatie). Retirer les viscères avec une cuillère pour ne garder que le corail, la partie orange en forme d'étoile.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'oursin entier se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Avant de l'entreposer, enlever les parties croquantes de la bouche, situées sous la carapace.

C'est simple et délicieux

OURSIN FRAIS EN CANAPÉ

Griller des tranches minces de **baguette** tartinée de **beurre à l'ail**. Déposer délicatement du **corail d'oursin frais** sur les croûtons de pain encore un peu chauds et arroser légèrement d'un filet de **jus de lime**.



VALEUR NUTRITIVE

Certaines espèces représentent une source d'EPA et de DHA (acides gras polyinsaturés, famille des oméga-3) reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire.



oursin



corail

grenouille verte



Grenouille, alligator et tortue

La grenouille, un amphibien vivant en eaux douces et milieux humides, est un mets apprécié en Europe, en Amérique du Nord et en Asie. Il existe une cinquantaine d'espèces de grenouilles comestibles; les autres sont le plus souvent toxiques. En Europe, la **grenouille verte** (*Rana esculenta*) et la **grenouille rousse** (*Rana temporaria*) ont longtemps été les plus consommées. Protégées, elles sont maintenant produites en élevage et sont en concurrence avec des espèces importées d'Asie ou d'Amérique. En Amérique du Nord, on consomme principalement la **grenouille léopard** (*Rana pipiens*) et le **ouaouaron** (*Rana catesbeiana*), aussi appelé **grenouille-taureau**. De nos jours, la plupart des grenouilles consommées viennent d'élevage, les populations sauvages étant en déclin.

L'alligator est un reptile des régions marécageuses et des cours d'eau du sud-est des États-Unis et de la Chine; il n'en existe que 2 espèces. Il est possible de consommer de l'**alligator d'Amérique** (*Alligator mississippiensis*), un produit d'élevage venant des États-Unis.

La tortue, elle aussi un reptile, se distingue par sa carapace qui peut être dure ou molle. Il en existe plus de 300 espèces qui peuvent être terrestres, dulcicoles ou marines. Près de 43 % des espèces sont menacées d'extinction et plusieurs sont protégées.



SÉLECTION À L'ACHAT

Les cuisses de grenouille sont commercialisées dépouillées, fraîches, congelées ou en conserve. À l'achat de cuisses fraîches, choisir des cuisses dodues et humides, légèrement rosées.

Il est possible de trouver de la viande d'alligator (la queue) chez le poissonnier; choisir des petites queues, qui sont plus tendres.



UTILISATION ET ACCORDS

Les parties comestibles de la grenouille sont les pattes arrière qui se mangent cuites (leur chair blanche et tendre a une saveur délicate). Fréquemment frites ou sautées, elles sont apprêtées à la provençale, à la lyonnaise, à l'ail ou à la persillade. On les cuisine aussi en potage, en omelette et en tourte.

La chair d'alligator ressemble à celle du poulet. On la sert le plus souvent en soupe, en ragoût ou frite; elle s'accommode parfaitement avec des épices cajuns. La tortue est consommée en soupe.

C'est simple et délicieux

CUISSES DE GRENOUILLE AU BEURRE ET À L'AIL

Poêler les **cuisses de grenouille confites**, légèrement enrobées de **farine**, dans du **beurre à l'ail** et finir la cuisson au four environ 10 min à 180 °C (350 °F).



cuisse de grenouille



CUISSON

Griller, poêler ou pocher les cuisses de grenouille quelques minutes, ou encore les cuire au four de 5 à 8 min. Cuire les filets ou les morceaux d'alligator au court-bouillon ou en sauce (1 h à 1 h 30), les frire ou les griller.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les cuisses de grenouille fraîches ou cuites se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur. Bien les envelopper, car elles s'assèchent rapidement.



VALEUR NUTRITIVE

Lorsqu'ils ne sont pas consommés frits, amphibiens et reptiles constituent des aliments riches en protéines et pauvres en matières grasses et en sodium. La consommation de leur viande crue ou mal préparée comporte des risques pour la santé (contamination à la salmonelle, à la trichinellose, etc.). Des symptômes suggérant un empoisonnement à la cantharidine, une toxine produite par certains insectes, ont déjà été rapportés à la suite de la consommation de grenouilles capturées dans des marécages.

Cuisses de grenouille 75 g	panées et frites	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	8,8 g	14 %
saturées	3,5 g	18 %
mono-insaturées	3,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-
polyinsaturées oméga-3	ND	-
Cholestérol	ND	ND
Sodium	371 mg	16 %
Glucides	13,5 g	5 %
Protéines	13,1 g	-
Vitamine B12	0,17 µg	9 %
Niacine	1,26 mg	16 %**
Riboflavine	0,25 mg	16 %
Phosphore	134 mg	12 %
Fer	1,68 mg	12 %
Calories	189 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Huîtres farcies aux poivrons

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 13 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 24 huîtres
- 30 g (2 c. à soupe) de **beurre**
- ½ **poivron jaune**, épépiné, coupé en brunoise
- ½ **poivron rouge**, épépiné et coupé en brunoise
- 2 gousses d'**ail**, haché finement
- 2 c. à soupe de **persil**, haché finement
- 45 g (½ de tasse) de **chapelure**
- **Gros sel**

Un peu de vocabulaire

Pocher : Cuire des aliments dans un liquide frémissant.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Bien brosser les huîtres sous l'eau froide courante et les ouvrir. Conserver les coquilles, les rincer et les assécher.
3. Déposer les mollusques dans une casserole avec leur jus. Les faire pocher (sans bouillir) de 1 à 3 min, jusqu'à ce que les bordures se courbent. Réserver.
4. Faire revenir les poivrons dans le beurre environ 5 min. Ajouter l'ail et le persil. Assaisonner au goût.
5. Garnir chaque coquille d'un peu de garniture de poivrons, d'une huître pochée et recouvrir de chapelure.
6. Déposer sur une plaque préalablement garnie de gros sel (cela tient les coquilles en équilibre).
7. Cuire au four pendant 5 min. Servir immédiatement.



Calmars farcis au chorizo, sauce tomate

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 8 calmars, de 15 à 20 cm de long
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive**
- 225 g (½ lb) de **chorizo**, coupé en petits dés
- 6 **champignons**, hachés finement
- 3 **échalotes**, ciselées
- 2 **branches de céleri**, haché finement
- 2 gousses d'**ail**, haché finement
- 1 **œuf**
- 65 g (½ tasse) de **chapelure**
- 2 c. à soupe de **persil**, haché finement
- 750 ml (3 tasses) de **sauce tomate**
- 1 c. à thé de **flocons de piments broyés**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Séparer les tentacules des corps de calmars. Rincer. Retirer le « cartilage » (la plume) et éponger. Hacher les tentacules et garder les corps entiers.
3. Dans une poêle, faire revenir le chorizo dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les champignons, les échalotes, le céleri et l'ail. Poursuivre la cuisson pendant 3 min à feu moyen.
4. Ajouter les tentacules hachés et cuire 1 min. Transférer le mélange dans un bol et laisser refroidir.
5. Ajouter au mélange l'œuf, la chapelure et le persil. Assaisonner de sel et de poivre.
6. À l'aide d'une poche à douille ou d'une petite cuillère, remplir les corps des calmars de cette préparation en prenant soin de ne pas trop tasser la farce (celle-ci prendra un peu d'expansion pendant la cuisson). Avec un cure-dent, refermer les bouts des calmars.
7. Dans un plat allant au four, mélanger la sauce tomate et les piments broyés. Déposer les calmars farcis. Recouvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium et cuire au four pendant 30 min.
8. Au terme de la cuisson, retirer les calmars. Rectifier l'assaisonnement de la sauce si nécessaire. Couper les calmars en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur, napper de sauce et servir.



Calmars sautés au poivre vert

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

TEMPS DE MACÉRATION : 15 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 450 g (1 lb) de **calmars**, nettoyés et coupés en rondelles
- 60 ml (¼ de tasse) d'**huile végétale**
- 1 c. à soupe de **grains de poivre vert**, concassés
- 4 gousses d'**ail**, haché finement
- 1 c. à thé de **piment fort rouge**, haché finement
- 1 c. à soupe de **basilic**, ciselé
- ½ **citron**, jus seulement

Sauce

- 60 ml (¼ de tasse) de **sauce de poisson**
- 2 c. à soupe de **sauce soya**, foncée
- 2 c. à soupe de **sucre**
- 2 c. à soupe de **vinaigre blanc**

PRÉPARATION

1. Pour la sauce : mélanger dans un bol tous les ingrédients et réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger les rondelles de calmars, l'huile et les grains de poivre concassés. Réserver au réfrigérateur pendant 15 min.
3. Dans un wok, chauffer l'huile de la marinade à feu vif et ajouter l'ail, le piment et les rondelles de calmars. Sauter de 1 à 2 min. Transférer sur une assiette chaude. Ajouter la sauce dans le wok et porter à ébullition.
4. Verser la sauce chaude sur le mélange de calmars. Parsemer de basilic et servir avec un filet de jus de citron.



Chaudrée de palourdes

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 36 palourdes, nettoyées
- 120 g (4 oz) de lardons, coupés en petits cubes
- 1 oignon, ciselé
- 2 pommes de terre, moyennes, pelées et coupées en dés
- 796 ml (28 oz) de tomates en conserve, en dés
- 250 ml (1 tasse) de jus de palourdes
- Sel et poivre
- Sauce de piments forts (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Répartir les palourdes sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant environ 5 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Retirer du four, récupérer le jus et décortiquer les palourdes. Réserver.
3. Dans une casserole, faire revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit translucide.
4. Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson quelques minutes. Ajouter les tomates et leur jus, le jus de palourdes et le jus des palourdes récupéré. Porter à ébullition.
5. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15 min.
6. Ajouter les palourdes. Assaisonner de sel, de poivre et de sauce de piments forts, au goût.



Moules provençales

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 2 kg (4 ½ lb) de moules
- 60 g (¼ de tasse) de beurre
- 2 échalotes, ciselées
- 400 ml (14 oz) de tomates en conserve, concassées
- 2 brins de thym
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Nettoyer les moules à l'eau froide et enlever la barbe. Jeter les moules cassées.
2. Dans une casserole, faire suer les échalotes dans le beurre.
3. Ajouter les tomates et le thym. Assaisonner.
4. Ajouter les moules et le vin blanc.
5. Couvrir et cuire environ 5 min ou jusqu'à ce que les moules soient ouvertes (jeter les moules qui demeurent fermées après cuisson).

Un peu de vocabulaire

Suer : Cuire des légumes dans un corps gras à feu doux sans coloration dans le but d'extraire l'eau qu'ils contiennent et de récupérer le maximum de sucs et de saveur.



VOLAILLES

« Une poule est l'artifice qu'utilise un œuf pour produire un autre œuf. »

Umberto Eco

introduction	118	gibier à plumes	132
poulet	121	autruche, émeu et nandou	136
dinde	126	œufs	138
canard et oie	129	recettes	143

Introduction

Le terme « volaille » est utilisé pour désigner les oiseaux domestiques élevés pour la consommation de leur chair ou de leurs œufs. Cela inclut les oiseaux de basse-cour (canard, dinde, poule, poulet, coquelet, oie, pintade), les oiseaux « sauvages » quand ils sont élevés dans ce but (pigeon, faisan, caille, perdrix, gélinotte) et certains oiseaux exotiques comme l'autruche et l'émeu. Les oiseaux sauvages capturés dans leur milieu naturel (dindon, canard, perdrix, gélinotte, caille) sont considérés comme du gibier à plumes.

La volaille et le gibier à plumes sont divisés en deux grandes catégories selon la couleur de leur chair : blanche (poule, poulet, coq, chapon, dinde, gélinotte) ou brune (oie, caille, canard, pintade, faisan, pigeon). Les oiseaux de la famille des ratites (émeu, autruche, nandou) forment une classe à part; leur chair est rouge et ressemble beaucoup par sa texture à la viande de bœuf. Par ailleurs, les oiseaux à chair blanche contiennent également une certaine proportion de viande brune, notamment dans les cuisses.

La plupart des oiseaux de basse-cour sont domestiqués depuis fort longtemps. Ils l'ont été pour leur chair, pour la production d'œufs (poule) ou de foie gras (canard et oie) ainsi que pour leur plumage (canard, oie, autruche, émeu). De nos jours, la volaille est la viande la plus consommée dans le monde après le porc. Facile à élever, le poulet domine largement le marché; viennent ensuite le canard et la dinde. Disponible à longueur d'année et agréable au goût, le poulet est en fait la viande la plus consommée au Canada et en France.

Une forte proportion de la volaille et des œufs sont produits de façon industrielle; ce qui signifie souvent des conditions peu respectueuses du bien-être animal (concentration dans des espaces restreints, éclairage artificiel, coupe du bec pour éviter les blessures), des viandes de qualité inférieure et le recours à des médicaments (antibiotiques, facteurs de croissance) qui ont une influence sur la santé humaine.

Depuis quelques années, la prise de conscience des consommateurs a conduit à la mise en place de nouvelles normes d'élevage et on trouve maintenant de plus en plus de la volaille et des œufs de meilleure qualité. Ces produits sont signalés par des labels qui varient selon les pays. On trouve par exemple au Canada des poulets et des œufs biologiques ainsi que des produits « ecocert », et en France, du poulet biologique ou label rouge, entre autres.

La consommation de volaille et de gibier à plumes, même de très bonne qualité, peut présenter des risques sanitaires si elle n'est pas correctement manipulée et cuite. Le principal danger est un empoisonnement alimentaire par la salmonelle (salmonellose) qui se manifeste par des douleurs abdominales, de la fièvre, de la diarrhée, des vomissements, des frissons et des maux de tête, entre 12 et 24 h après la consommation de l'aliment contaminé, et qui dure environ 2 ou 3 jours. On retrouve aussi cette bactérie dans les œufs. La salmonellose est une maladie facile à éviter en prenant les précautions nécessaires lors de l'entreposage, de la décongélation, de la manipulation et de la cuisson de la viande.



SÉLECTION À L'ACHAT

La volaille est vendue fraîche ou congelée, crue ou cuite. Elle est proposée entière, coupée en moitiés, en morceaux (poitrine, cuisse, filet, escalope, rôti, etc.), désossée ou non. En règle générale, la volaille est moins coûteuse entière, et plus elle est grosse, plus son rendement en chair est élevé.

Fraîche, la choisir charnue, à la peau souple, humide et intacte, exempte de duvet et de plaques foncées ou sèches. Surgelée, écarter une volaille desséchée et dont l'emballage est givré, endommagé ou contenant de la glace rosée, un signe de décongélation puis de recongélation.





UTILISATION ET ACCORDS

La volaille et le gibier à plumes se mangent chauds ou froids, mais toujours cuits. Les jeunes spécimens sont plus tendres et se consomment tels quels, rôtis ou grillés. Froide, la viande de volaille est délicieuse dans les salades composées et les sandwiches avec de la mayonnaise ou de la moutarde. Chaude, elle s'apprête de très nombreuses façons. Le gibier à plumes est souvent servi avec un accompagnement de petits fruits sauvages (airelles, bleuets), de certains fruits exotiques (ananas, orange) ou de champignons sauvages (truffe, cèpes).

Les volailles plus âgées ont une chair plus ferme qui est meilleure braisée, bouillie, cuite en ragoût ou en fricassée. Elle est souvent utilisée pour confectionner des terrines, des pâtés, des rillettes et toute une variété d'autres charcuteries (p. 193).

La chair n'est pas la seule partie de l'oiseau qui est cuisinée. Les abats (cœur, foie, gésier, cou) ainsi que les œufs (p. 138) sont aussi très utilisés en cuisine. Enfin, la carcasse et les restes de chair peuvent servir à préparer des bouillons ou des fonds de volaille.



PRÉPARATION

Si la volaille est congelée, ne surtout pas la décongeler à température de la pièce. La méthode la plus sécuritaire consiste à la laisser dégeler au réfrigérateur dans son emballage (prévoir environ 10 h par kg). On peut aussi la laisser tremper dans l'eau froide (prévoir de 1 à 2 h par kg) en renouvelant l'eau toutes les 30 min pour qu'elle reste froide, ou encore on peut la décongeler au four à micro-ondes en suivant les indications du fabricant (après la décongélation, procéder immédiatement à la cuisson).

Si la volaille est fraîche, vérifier s'il reste des plumes et les brûler à la flamme (chalumeau, rond d'une cuisinière à gaz) ou les enlever à l'aide d'une pince.

Rincer l'intérieur et l'extérieur de la volaille, puis assécher.

Retirer éventuellement le bréchet (sternum, formant un Y) pour faciliter la découpe de la volaille après sa cuisson.

Découper la volaille en morceaux si désiré; la cuisson des morceaux est alors plus rapide.

Si la volaille est achetée avec ses abats, les retirer de la cavité et les entreposer séparément.

Bien se laver les mains après avoir manipulé la volaille et nettoyer soigneusement les ustensiles à l'eau chaude savonneuse, particulièrement la planche à découper dont la surface peut présenter des aspérités qui retiennent les traces d'aliments.

Ne farcir la volaille qu'au moment de la cuire, jamais le jour précédent, car la farce fournit un milieu propice au développement des bactéries; éviter de tasser la farce, car elle gagne en volume à la cuisson.



CUISSON

Le mode de cuisson influence la teneur en matières grasses de la viande. Pour en limiter la quantité, on peut enlever la peau et le gras avant la cuisson, ou piquer la peau (et non la chair) afin que le jus s'écoule pendant la cuisson. Sauf exception (dinde prête à cuire), la volaille congelée doit être dégelée complètement avant la cuisson.

Éviter de cuire la volaille à trop basse température, car des salmonelles pourraient ne pas être détruites. On devrait régler le four à au moins 160 °C (325 °F) et utiliser un thermomètre à viande pour contrôler la cuisson; la température interne prise dans la partie la plus charnue de la cuisse ou de la poitrine doit atteindre 85 °C (185 °F) pour une volaille entière, 74 à 77 °C (165–170 °F) pour un morceau ou pour la volaille hachée.

Rôtissage

Ce mode de cuisson convient mieux aux jeunes volailles, qu'elles soient entières ou découpées (cuisses, poitrines, pilons, demies). Il donne à la peau une texture croustillante.

Enduire la peau d'une mince couche d'huile, de beurre ou de margarine fondue afin d'éviter le dessèchement lors de la cuisson.

Ficeler la volaille (la brider) pour qu'elle conserve sa forme.

Insérer le thermomètre à viande au centre de la partie la plus charnue de la poitrine ou de la cuisse.

Préchauffer le four à au moins 160 °C (325 °F). Placer la volaille sur la grille d'une rôtissoire, poitrine (ou peau, s'il s'agit d'une partie de volaille) vers le haut; recouvrir de papier d'aluminium. Enfournier. Retirer le papier d'aluminium 30 min avant la fin de la cuisson pour laisser dorer la volaille. Arroser la peau du jus de cuisson à l'occasion.

Cesser la cuisson lorsque le thermomètre inséré dans la poitrine ou la cuisse indique une température adéquate; le jus est alors limpide et clair (non rosé) quand on pique la viande avec une fourchette et la cuisse se détache facilement.

La chair d'une volaille peut devenir rougeâtre autour des os lors de la cuisson. Cette coloration survient lorsque les pigments contenus dans les os de la volaille migrent dans la chair. Ce phénomène est plus fréquent chez les jeunes volatiles et n'a pas d'influence sur le goût de la viande.



caille

Grillage

Ce mode de cuisson convient mieux aux morceaux de jeunes volailles. Il demande plus de soin que le rôtissage, car la chair peut facilement s'assécher ou carboniser et la peau s'enflammer.

Cuire au four à au moins 160 °C (325 °F); ne pas mettre la volaille trop près de la source de chaleur (à moins de 10 ou 12 cm). Éviter de piquer la chair. L'arroser et la retourner quelques fois durant la cuisson. À la sortie du four, laisser reposer la volaille cuite quelques minutes pour que son jus se répartisse uniformément; elle sera plus juteuse et tendre.

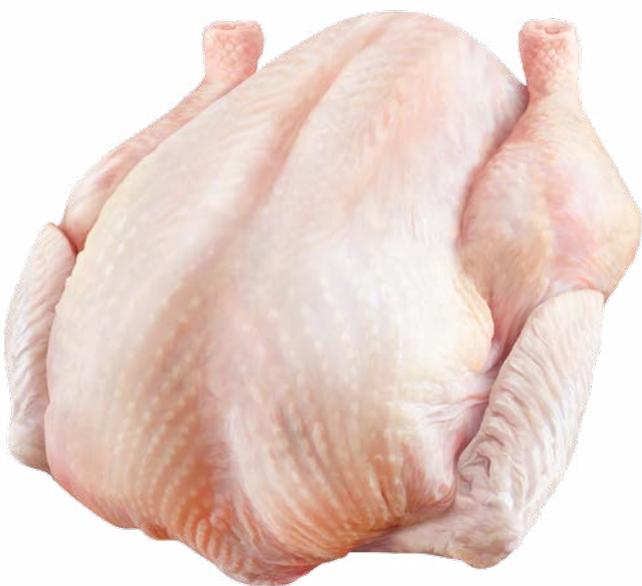
Au barbecue, préparer la volaille entière en crapaudine. Pour cela, fendre la volaille en deux dans le sens de la longueur en coupant avec un couteau ou une paire de ciseaux le long de la colonne vertébrale; écarter les deux moitiés qui resteront attachées par la poitrine. Bien aplatir la volaille et glisser quelques morceaux de beurre, aromatisés ou pas, entre la chair et la peau. Déposer la volaille (poitrine vers le haut) sur la grille du barbecue, le plus loin possible du brûleur. S'il y a plusieurs brûleurs, éteindre ou réduire au minimum celui situé immédiatement au-dessous de la volaille pour avoir une cuisson indirecte. Cuire à couvert (environ 60 min) en arrosant de temps à autre, au besoin.

Cuisson au four à micro-ondes

La cuisson est plus rapide qu'au four conventionnel, mais la peau ne rôtit pas. Pour améliorer son apparence, enduire la volaille de sauce à brunir, de margarine ou de beurre fondu assaisonné de paprika, de sauce barbecue, de sauce soya, d'épices tandoori ou de sauce Worcestershire.

La placer dans un plat couvert pouvant aller au four à micro-ondes. Cuire selon le temps suggéré par le fabricant en retournant à mi-cuisson.

Vérifier la température interne de la volaille avec un thermomètre à la fin de la cuisson.



dinde entière



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La volaille fraîche est périssable, car elle offre aux bactéries un milieu idéal pour leur prolifération. Réfrigérer la volaille crue le plus rapidement possible et éviter de laisser la volaille cuite à la température de la pièce pour une longue période (plus de 2 h).

Réfrigérer la volaille dans son emballage original, ou dans un sac de plastique scellé. La volaille se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur si elle est crue (veiller à ce que les jus crus ne s'égouttent pas sur les autres aliments), de 3 à 4 jours si elle est cuite. Une volaille décongelée (l'étiquette en fait mention) doit être cuite dans les 24 h.

Ne pas recongeler une volaille dégelée avant de l'avoir fait cuire. Au congélateur, la durée de conservation est de 12 mois pour une volaille entière et crue, de 6 mois pour des morceaux crus et de 1 à 2 mois pour de la viande cuite sans sauce ni bouillon. Il est à noter que la durée de congélation influence les qualités gustatives, et non la salubrité de l'aliment.

Après le repas, retirer immédiatement les restes de farce de la volaille et les réfrigérer à part dans un contenant fermé, jusqu'à 3 jours. On peut aussi les congeler pendant 3 à 4 semaines.

Le gibier à plumes peut être entreposé de 12 à 48 h dans un endroit frais avant d'être plumé et éviscéré. Une fois nettoyé, il doit être consommé dans les 24 h suivantes.

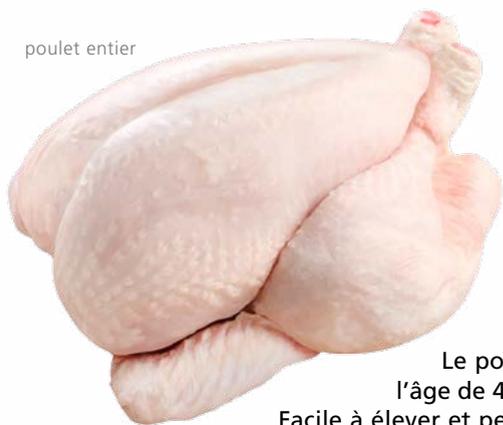


VALEUR NUTRITIVE

Les volailles constituent un groupe d'aliments qui fournit une multitude d'éléments nutritifs importants, notamment des vitamines du complexe B (B12, B6, acide pantothénique, riboflavine et niacine) et plusieurs minéraux tels que le sélénium, le zinc, le phosphore, le fer et le magnésium. De plus, elles sont riches en protéines de haute qualité, dépourvues de glucides et, pour la plupart, faibles en gras saturés. Règle générale, les volailles constituent des viandes maigres lorsqu'elles sont consommées sans la peau (puisque la majeure partie des matières grasses s'y retrouve). D'un point de vue nutritionnel, les abats et les œufs se distinguent des autres parties de la volaille puisqu'ils sont riches en vitamines et minéraux, mais également en cholestérol. Selon les plus récentes données scientifiques, bien que le cholestérol présent dans les aliments (œufs, viandes, fruits de mer) favorise l'augmentation des taux de cholestérol sanguin, ce sont les gras saturés et trans qui ont le plus de conséquences. Il est néanmoins recommandé aux individus souffrant d'hypercholestérolémie de limiter leur consommation d'aliments riches en cholestérol.

Côté salubrité, lorsque l'on manipule de la volaille crue, des précautions particulières doivent être prises puisque deux types de bactéries pathogènes, la salmonelle et la campylobactérie, peuvent s'y retrouver sans que cela soit apparent. Les intoxications alimentaires les plus fréquentes dues à la salmonelle sont causées par la consommation d'aliments qui n'ont pas été suffisamment cuits. Il en est de même pour les œufs qui peuvent parfois être contaminés par la salmonelle ou d'autres bactéries, et ce, même s'ils sont habituellement propres après la ponte. Les autorités en matière de santé publique recommandent de cuire la volaille entière jusqu'à ce qu'elle atteigne une température interne de 85 °C (185 °F) et de ne pas consommer d'œufs crus à moins qu'ils n'aient été pasteurisés.

poulet entier



Poulet

Le poulet est le nom donné au petit de la poule (*Gallus gallus domesticus*) entre l'âge de 40 jours et sa maturité sexuelle (entre 4 et 6 mois), qu'il soit mâle ou femelle.

Facile à élever et peu exigeant quant à sa nourriture, cet oiseau fut domestiqué dans la vallée de l'Indus en Asie il y a plus de 4 000 ans. Il est aujourd'hui consommé partout dans le monde. Au Québec, les poulets élevés pour leur chair sont normalement des mâles, la femelle étant destinée à la production d'œufs (p. 138). La chair du poulet est fine, maigre, blanche ou brune selon le morceau.

L'élevage du poulet se fait selon trois méthodes : l'élevage en batterie (animaux en cage dans un bâtiment clos), qui est utilisé pour la production d'œufs, l'élevage en poulailler (animaux libres dans un bâtiment clos) et l'élevage en liberté (animaux libres dans un enclos extérieur). Les poulets prennent différentes appellations selon les conditions d'élevage, notamment la concentration des animaux au sol, leur régime alimentaire et leur âge d'abattage. Au Québec, un poulet « élevé en liberté » signifie qu'il n'a pas grandi dans une cage, mais il peut avoir été élevé en poulailler. Par ailleurs, l'appellation « poulet de grain » est un simple engagement à ne donner ni antibiotiques ni graisse d'origine animale dans l'alimentation; souvent il n'est pas respecté. Seule l'appellation « poulet biologique » portant le label « ecocert » ou « certifié bio » (Québec) indique que la production du poulet a suivi certaines normes de qualité.



PRINCIPALES VARIÉTÉS

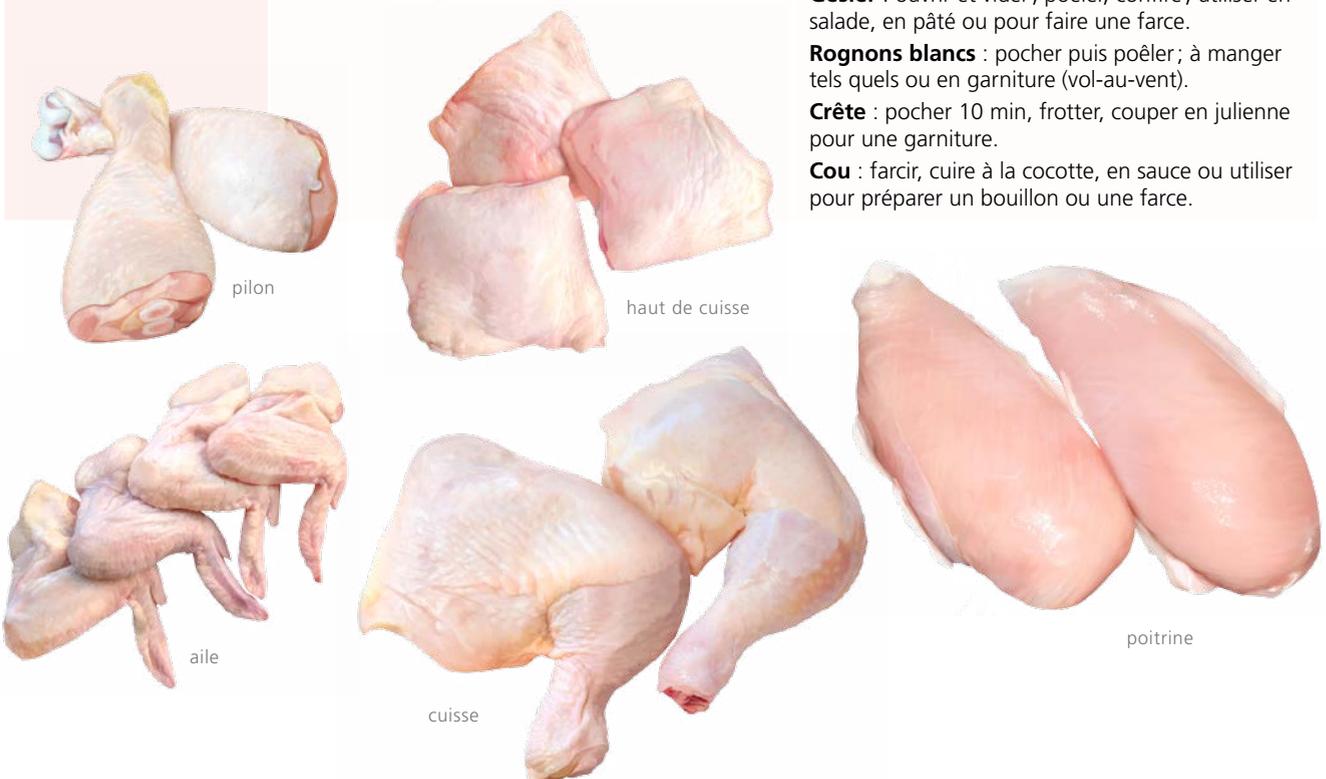
On dénombre plus de 200 races de poules parmi lesquelles on trouve des poules pondeuses, utilisées pour leur grande capacité à produire des œufs, les poulets de chair (qui sont des races plus charnues et plus grosses) et les poules mixtes qui sont de bonnes pondeuses tout en ayant une chair abondante et de bonne qualité gustative. Les poulets industriels sont généralement des sélections à croissance rapide d'hybrides de **Cornish** et de **White Rock**. Parmi les races traditionnellement élevées pour leur viande, on trouve la **cou-nu**, la **Géline de Touraine**, la **Houdan**, la **Crève-cœur**, la **Dorking**, la **Faverolles**, la **poule du Sussex**. Au Canada, la **Chantecler** est élevée autant pour sa chair que pour ses œufs.

NOM	DESCRIPTION	UTILISATION
POULE	Femelle adulte de 12 à 24 mois élevée pour ses œufs ou sa viande. Poids : 1,5 à 3 kg.	Chair blanche et ferme. Cuire en entier dans un bouillon (poule au pot); rôtir après l'avoir braisée pendant 1 h.
POULARDE	Femelle âgée de 20 semaines et n'ayant pas encore pondue. Poids : à partir de 1,8 kg.	Chair tendre, fine et savoureuse. Rôtir, braiser, cuire dans un bouillon (fond de volaille et de légumes) ou poêler. Excellente avec le foie gras ou des champignons.
COQUELET/POULET DE CORNOUAILLES	Poulet âgé de 21 à 40 jours. Poids : 0,5 à 0,8 kg.	Chair molle. Cuisiner entier ou en moitié. Rôtir, griller ou frire. Excellent avec du citron ou une sauce relevée; servir avec son jus de cuisson.
COQ	Mâle adulte. Poids : 1,5 à 3 kg.	Chair ferme. Cuisiner entier ou en morceaux. Rôtir, farcir; cuire en ragoût ou en bouillon, mariné dans le vin (coq au vin). Excellent avec des pommes cuites.
CHAPON	Mâle adulte castré et engraisé âgé d'au moins 30 semaines. Poids : 3 à 4,5 kg.	Chair fondante et très savoureuse. Cuire dans un bouillon, farcir, braiser ou rôtir. Excellent avec champignons ou foie gras.

DÉCOUPES DE POULET

PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT	UTILISATION, CUISSON
POULET ENTIER	Vendu plumé, éviscéré, sans la tête et sans l'extrémité des pattes.	Rôtir en l'arrosant de son jus de cuisson ou non, tel quel ou farci ; cuire en croûte de sel, à la cocotte.
DEMI-POULET	Moitié de poulet obtenue en coupant le long de la colonne vertébrale ; vendu sans le cou.	Tout type de cuisson.
QUART AVANT	Comprend l'aile, la partie avant du dos et la poitrine (moitié gauche ou droite).	Tout type de cuisson.
QUART ARRIÈRE	Comprend la cuisse et la partie arrière du dos (moitié gauche ou droite).	Tout type de cuisson.
AILE	Comprend le pilon d'aile (pilonnet), l'aileron (wingette) et la pointe de l'aile.	Utiliser la pointe de l'aile pour aromatiser les bouillons et les soupes. Braiser, griller, frire, poêler, cuire à la cocotte, en sauce.
CUISSE	Comprend le haut de cuisse, le pilon et une partie de la viande du bassin. Vendue avec os et peau.	Chair brune. Braiser, griller, frire, poêler, rôtir, cuire à la cocotte, en sauce.
HAUT DE CUISSE	Partie haute de la cuisse attachée au bassin sans le pilon. Vendu avec peau et os ou désossé et sans la peau.	Chair brune. Tout type de cuisson.
PILON	Partie basse de la cuisse. Vendu désossé ou non, avec ou sans la peau.	Chair brune. Braiser, frire, griller, poêler, rôtir, cuire à la cocotte, en sauce.
DEMI-POITRINE	Moitié avant gauche ou droite, aussi appelée « blanc de poulet ». Vendue désossée ou non, avec ou sans la peau, en filet, en lanières, en paupiette.	Chair blanche. Braiser, poêler, griller (en brochette), rôtir, cuire à la cocotte, en sauce. Se dessèche en rôtissant.
SOT-L'Y-LAISSE	Chair entourant le croupion autour des dernières vertèbres.	Chair blanc foncé, très fine et très savoureuse. Griller, cuire à la cocotte, en sauce.

ABATS (abattis)
Organes comestibles du poulet : foie sans la vésicule biliaire, cœur, gésier, testicules (rognons blancs), crête et cou.
Vendus au détail ou avec le poulet entier (emballés dans la carcasse).





SÉLECTION À L'ACHAT

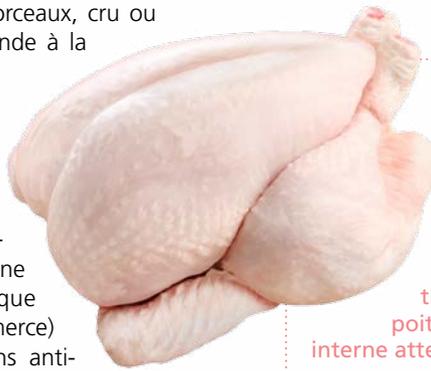
Le poulet est vendu entier ou en morceaux, cru ou cuit; minimiser l'exposition de la viande à la température ambiante.

On distingue plusieurs qualités de viande. Au Québec, les éleveurs proposent du poulet conventionnel, ou standard (nourri au grain et avec des farines animales), du poulet tout végétal (nourriture exclusivement d'origine végétale), du poulet sans antibiotique (plus difficile à trouver dans le commerce) et du poulet certifié biologique (sans antibiotique, sans nourriture d'origine animale et densité des animaux moins élevée, entre autres). En France, on trouve, par ordre croissant de qualité, du poulet industriel (ou standard), du « certifié conforme », du « Label rouge », du poulet d'appellation contrôlée et du poulet certifié biologique.

Pour un poids équivalent, la viande de poulet refroidi à l'eau après l'abattage contiendra plus d'eau que celui refroidi à l'air; la viande refroidie à l'air est plus jaune et plus ferme.

La mention « poulet assaisonné » indique que l'on a ajouté à la viande du sel et parfois d'autres assaisonnements pour la rendre plus juteuse.

poulet entier



Conseil du chef

Pour rôti le poulet à la perfection, embrocher un poulet de 1 kg (2,2 lb), saupoudrer la peau avec des épices à barbecue et faire tourner à la broche sur le barbecue avec chaleur indirecte. Cuire environ 2 h jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Enfoncer le thermomètre à viande entre la cuisse et la poitrine et retirer du feu quand la température interne atteint 82 °C (180 °F).



CUISON

Il est important de bien cuire le poulet pour éviter tout risque de contamination par des salmonelles.

Avec un thermomètre à viande, vérifier la température de cuisson à l'intérieur de la chair; elle doit atteindre 85 °C (185 °F) pour un poulet entier et 74 °C (165 °F) pour un morceau.

Sans thermomètre, vérifier que le liquide de cuisson est transparent en piquant la viande avec une fourchette.



UTILISATION ET ACCORDS

Le poulet se consomme aussi bien chaud que froid, mais toujours cuit. Il est délicieux rôti, grillé ou sauté, mais tous les modes de cuisson lui conviennent. Il peut être apprêté de nombreuses façons et accompagné d'une multitude d'ingrédients; tous les pays ont leur façon de le cuisiner.

On marie les morceaux avant de les cuire ou on farcit le poulet quand il est entier. Froid, le poulet se mange en sandwich, en salade, ou tel quel avec une mayonnaise. Chaud, il se marie parfaitement avec le citron et les olives (à la marocaine), avec des tomates et du romarin (à l'italienne ou à la provençale) ou avec du gingembre à l'orientale.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le poulet se conserve de 2 à 3 jours dans le réfrigérateur quand il est cru et de 3 à 4 jours quand il est cuit.

Au congélateur, le poulet cru entier se garde jusqu'à 12 mois, les morceaux de poulet cru, jusqu'à 6 mois, et le poulet cuit jusqu'à 2 mois (se référer à l'introduction, p. 120).



PRÉPARATION

Le poulet est le plus souvent découpé en 6 morceaux : 2 ailes, 2 cuisses et 2 demi-poitrines.



1. Insérer un couteau de chef tranchant dans la cavité de la volaille et découper le long de la colonne vertébrale.



2. Retourner et ouvrir la volaille pour pouvoir découper le long du bréchet. Couper ensuite la colonne vertébrale de la moitié à laquelle elle est rattachée, et jeter.



3. Poser la moitié à plat sur la surface de travail et insérer la lame du couteau entre la cuisse et la poitrine.



4. Insérer ensuite la pointe d'un couteau au niveau de l'articulation et couper autour afin de détacher l'aile. On obtient ainsi les 6 morceaux : 2 ailes, 2 cuisses et 2 demi-poitrines.

C'est simple et délicieux

MOUSSE DE FOIE DE VOLAILLE

Sauter à feu vif 150 g (5 oz) de **foies de poulet** parés, environ 2 min. Mettre en purée bien lisse dans un robot culinaire avec une gousse d'**ail**, 1 c. à soupe de **brandy** ou de **Porto** et 90 g (3 oz) de **beurre ramolli**. Transférer dans des ramequins et réfrigérer.

HAUTS DE CUISSE GRILLÉS À LA MOUTARDE

Dans un grand bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de **moutarde de Dijon**, 60 ml (¼ de tasse) de **vinaigre balsamique**, 2 c. à soupe d'**huile végétale**, une gousse d'**ail** haché finement et 1 c. à soupe de **thym** haché. Mélanger cette marinade à 2 kg (4,5 lb) de **hauts de cuisse désossés** et laisser mariner au moins 1 h au réfrigérateur. Griller sur le barbecue à feu moyen-vif une dizaine de minutes.

AILES DE POULET CROUSTILLANTES

Faire bouillir 1 kg (2,2 lb) d'**ailles de poulet** une quinzaine de minutes. Égoutter. Combiner 130 g (1 tasse) de **chapelure**, 100 g (1 tasse) de **parmesan râpé** et 1 c. à soupe de **poivre concassé**. Enrober les ailes de poulet de ce mélange et les disperser sur une tôle. Mettre au four à 220 °C (425 °F) jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes (environ 25 min).

POULET DE CORNOUAILLES GRILLÉ

Retirer l'échine (colonne vertébrale) du **poulet** en coupant de chaque côté de celle-ci. Écraser le poulet en appuyant sur la poitrine avec la main. Saler et poivrer le poulet sur les deux faces et le badigeonner d'**huile végétale**. Saupoudrer d'**épices à barbecue** de votre choix. Griller au barbecue du côté de la peau environ 5 min, retourner le poulet, éteindre les brûleurs sous celui-ci et fermer le couvercle. Cuire à feu indirect de 30 à 45 min pour atteindre une température interne de 85 °C (185 °F) dans les parties les plus épaisses.



VALEUR NUTRITIVE

Toutes les parties du poulet constituent d'excellentes sources de niacine et de sélénium et des sources d'acide pantothénique, de vitamine B12, de riboflavine, de phosphore, de zinc, de fer et de magnésium. De plus, elles sont riches en protéines, particulièrement la viande blanche du poulet, et contiennent moins de gras saturés que la viande rouge. Pour en faire des aliments peu caloriques et faibles en gras, il est recommandé de consommer les différentes parties (aile, pilon, cuisse et poitrine) sans la peau, puisqu'une bonne partie du gras s'y retrouve. La viande blanche est également moins grasse que la viande brune. De plus, ces aliments ne contiennent pas de glucide et peu de cholestérol, à l'exception des abats. En effet, les abats de poulet sont particulièrement riches en cholestérol, mais contiennent aussi plusieurs vitamines et minéraux, tels que la vitamine B12, le folate, la riboflavine, le sélénium, le fer et le zinc. Le foie contient également une très grande quantité de vitamine A. Néanmoins, une consommation fréquente de cet aliment n'est pas recommandée chez les femmes enceintes et celles qui essaient de concevoir, car la prise de fortes doses de vitamine A est associée à des malformations congénitales.

Abats de poulet 75 g	foie, mijoté		cœur, mijoté		gésier, mijoté	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	4,9 g	8 %	5,9 g	9 %	2,0 g	3 %
saturées	1,5 g	8 %	1,7 g	9 %	0,5 g	3 %
mono-insaturées	1,1 g	-	1,5 g	-	0,4 g	-
oméga-6	0,92 g	-	1,67 g	-	0,25 g	-
oméga-3	0,01 g	-	0,05 g	-	0,00 g	-
Cholestérol	422 mg	141 %	182 mg	61 %	278 mg	93 %
Sodium	57 mg	2 %	36 mg	2 %	42 mg	2 %
Glucides	0,7 g	0 %	0,1 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	18,3 g	-	19,8 g	-	22,8 g	-
Vitamine B12	12,64 µg	632 %	5,47 µg	274 %	0,78 µg	39 %
Vitamine A	2986 µg	299 %	6 µg	1 %	0 µg	0 %
Folate	434 µg	197 %	60 µg	27 %	4 µg	2 %
Riboflavine	1,50 mg	93 %	0,56 mg	35 %	0,16 mg	10 %
Acide pantothénique	5,00 mg	71 %	1,99 mg	28 %	0,35 mg	5 %
Sélénium	61,8 µg	124 %	6,0 µg	12 %	30,8 µg	62 %
Fer	8,72 mg	62 %	6,77 mg	48 %	2,39 mg	17 %
Zinc	2,98 mg	33 %	5,48 mg	61 %	3,32 mg	37 %
Calories	125 kcal		139 kcal		116 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Poitrine de poulet 75 g	avec peau, enfarinée, frite		sans peau, frite		avec peau, rôtie		sans peau, rôtie	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	6,7 g	10 %	3,5 g	5 %	6,6 g	10 %	1,5 g	2 %
saturées	1,8 g	9 %	1,0 g	5 %	1,8 g	9 %	0,4 g	2 %
mono-insaturées	2,6 g	-	1,3 g	-	2,6 g	-	0,5 g	-
oméga-6	ND	-	ND	-	1,25 g	-	0,28 g	-
oméga-3	ND	-	ND	-	0,09 g	-	0,03 g	-
Cholestérol	67 mg	22 %	68 mg	23 %	63 mg	21 %	64 mg	21 %
Sodium	57 mg	2 %	59 mg	3 %	45 mg	2 %	56 mg	2 %
Glucides	1,2 g	0 %	0,4 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	23,9 g	-	25,1 g	-	19,4 g	-	24,6 g	-
Niacine	10,31 mg	65 %**	11,09 mg	69 %**	9,53 mg	58 %**	10,28 mg	66 %**
Vitamine B6	0,44 mg	24 %	0,48 mg	27 %	0,42 mg	23 %	0,45 mg	25 %
Vitamine B12	0,26 µg	13 %	0,28 µg	14 %	0,24 µg	12 %	0,26 µg	13 %
Acide panthothénique	0,75 mg	11 %	0,78 mg	11 %	0,70 mg	10 %	0,72 mg	10 %
Sélénium	17,9 µg	36 %	19,6 µg	39 %	18,5 µg	37 %	20,7 µg	41 %
Phosphore	175 mg	16 %	184 mg	17 %	ND	ND	ND	ND
Zinc	0,82 mg	9 %	0,81 mg	9 %	0,75 mg	8 %	0,75 mg	8 %
Calories	166 kcal		140 kcal		142 kcal		119 kcal	

Poulet de Cornouailles 75 g	avec peau, rôti		sans peau, rôti	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	13,7 g	21 %	2,9 g	5 %
saturées	3,8 g	19 %	0,7 g	4 %
mono-insaturées	6,0 g	-	0,9 g	-
oméga-6	2,54 g	-	0,65 g	-
oméga-3	0,16 g	-	0,06 g	-
Cholestérol	98 mg	33 %	80 mg	27 %
Sodium	48 mg	2 %	47 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	16,7 g	-	17,5 g	-
Niacine	4,42 mg	33 %**	4,71 mg	35 %**
Vitamine B6	0,23 mg	13 %	0,27 mg	15 %
Vitamine B12	0,21 µg	11 %	0,22 µg	11 %
Sélénium	11,6 µg	23 %	15,6 µg	31 %
Zinc	1,12 mg	12 %	1,15 mg	13 %
Phosphore	110 mg	10 %	112 mg	10 %
Calories	194 kcal		100 kcal	

Aile de poulet 75 g	avec peau, enfarinée, frite		sans peau, frite		avec peau, rôtie		sans peau, rôtie	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	16,6 g	26 %	6,9 g	11 %	14,6 g	23 %	6,1 g	9 %
saturées	4,5 g	23 %	1,9 g	9 %	4,1 g	20 %	1,7 g	9 %
mono-insaturées	6,7 g	-	2,3 g	-	5,7 g	-	2,0 g	-
oméga-6	ND	-	ND	-	2,79 g	-	1,10 g	-
oméga-3	ND	-	ND	-	0,20 g	-	0,14 g	-
Cholestérol	61 mg	20 %	63 mg	21 %	63 mg	21 %	64 mg	21 %
Sodium	58 mg	2 %	68 mg	3 %	62 mg	3 %	69 mg	3 %
Glucides	1,8 g	1 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	19,6 g	-	22,6 g	-	20,1 g	-	22,8 g	-
Niacine	5,02 mg	37 %**	5,43 mg	43 %**	4,99 mg	37 %**	5,48 mg	43 %**
Vitamine B6	0,31 mg	17 %	0,44 mg	25 %	0,32 mg	18 %	0,44 mg	25 %
Vitamine B12	0,21 µg	11 %	0,26 µg	13 %	0,22 µg	11 %	0,26 µg	13 %
Acide panthothénique	0,66 mg	9 %	0,74 mg	11 %	0,67 mg	10 %	0,75 mg	11 %
Sélénium	16,0 µg	32 %	19,0 µg	38 %	16,6 µg	33 %	18,5 µg	37 %
Zinc	1,32 mg	15 %	1,59 mg	18 %	1,36 mg	15 %	1,60 mg	18 %
Phosphore	112 mg	10 %	123 mg	11 %	113 mg	10 %	124 mg	11 %
Calories	241 kcal		158 kcal		218 kcal		152 kcal	

Chapon 75 g	avec peau, rôti		abats, mijotés	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	8,7 g	13 %	4,1 g	6 %
saturées	2,4 g	12 %	1,3 g	7 %
mono-insaturées	3,6 g	-	1,0 g	-
oméga-6	1,73 g	-	0,75 g	-
oméga-3	0,11 g	-	0,08 g	-
Cholestérol	64 mg	21 %	326 mg	109 %
Sodium	37 mg	2 %	41 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,6 g	0 %
Protéines	21,7 g	-	19,8 g	-
Niacine	6,71 mg	47 %**	3,09 mg	30 %**
Acide panthothénique	0,83 mg	12 %	2,47 mg	35 %
Riboflavine	0,13 mg	8 %	0,80 mg	50 %
Vitamine A	15 µg	2 %	2988 µg	299 %
Sélénium	16,2 µg	32 %	71,2 µg	142 %
Phosphore	184 mg	17 %	176 mg	16 %
Zinc	1,30 mg	14 %	3,50 mg	39 %
Fer	1,12 mg	8 %	5,10 mg	36 %
Calories	172 kcal		123 kcal	

Cuisse de poulet 75 g	avec peau, enfarinée, frite		avec peau, rôtie		sans peau, rôtie		haut, avec peau, rôti		haut, sans peau, rôti		pilon, avec peau, rôti		pilon, sans peau, rôti	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	10,8 g	17 %	10,1 g	16 %	6,3 g	10 %	13,6 g	21 %	5,2 g	8 %	10,1 g	16 %	5,2 g	8 %
saturées	2,9 g	15 %	2,8 g	14 %	1,7 g	9 %	3,8 g	19 %	1,5 g	7 %	2,8 g	14 %	1,4 g	7 %
mono-insaturées	4,3 g	-	3,9 g	-	2,3 g	-	5,4 g	-	2,0 g	-	3,8 g	-	1,7 g	-
oméga-6	ND	-	2,03 g	-	1,31 g	-	2,74 g	-	1,07 g	-	2,05 g	-	1,11 g	-
oméga-3	ND	-	0,15 g	-	0,13 g	-	0,19 g	-	0,08 g	-	0,15 g	-	0,12 g	-
Cholestérol	70 mg	23 %	69 mg	23 %	70 mg	23 %	70 mg	23 %	71 mg	24 %	68 mg	23 %	70 mg	23 %
Sodium	66 mg	3 %	65 mg	3 %	68 mg	3 %	63 mg	3 %	66 mg	3 %	68 mg	3 %	71 mg	3 %
Glucides	1,9 g	1 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	20,1 g	-	19,5 g	-	20,3 g	-	15,1 g	-	18,7 g	-	16,2 g	-	18,7 g	-
Niacine	4,91 mg	38 %**	4,65 mg	36 %**	4,74 mg	38 %**	4,77 mg	33 %**	4,89 mg	37 %**	4,50 mg	33 %**	4,56 mg	36 %**
Vitamine B6	0,26 mg	14 %	0,25 mg	14 %	0,28 mg	15 %	0,23 mg	13 %	0,26 mg	15 %	0,26 mg	14 %	0,29 mg	16 %
Acide panthothénique	0,90 mg	13 %	0,87 mg	12 %	0,93 mg	13 %	0,83 mg	12 %	0,89 mg	13 %	0,91 mg	13 %	0,98 mg	14 %
Vitamine B12	0,23 µg	12 %	0,22 µg	11 %	0,24 µg	12 %	0,22 µg	11 %	0,23 µg	12 %	0,24 µg	12 %	0,26 µg	13 %
Sélénium	15,6 µg	31 %	15,5 µg	31 %	16,6 µg	33 %	14,6 µg	29 %	21,8 µg	44 %	14,0 µg	28 %	14,2 µg	28 %
Zinc	2,01 mg	22 %	1,95 mg	22 %	2,14 mg	24 %	1,77 mg	20 %	1,93 mg	21 %	2,15 mg	24 %	2,38 mg	26 %
Phosphore	136 mg	12 %	130 mg	12 %	137 mg	13 %	130 mg	12 %	ND	ND	131 mg	12 %	ND	ND
Calories	190 kcal		174 kcal		143 kcal		187 kcal		127 kcal		160 kcal		127 kcal	

dinde entière



Dinde

La dinde (*Meleagris gallopavo*), ou **dindon**, est un gros oiseau de couleur foncée originaire d'Amérique du Nord de la même famille que le faisan (les phasianidés). Sa tête et son cou, dépourvus de plumes, sont de couleur rouge violacé et présentent plusieurs excroissances. Le **dindonneau** est le petit de l'espèce. Domesticquée par les peuples autochtones, la dinde fut découverte et ramenée en Europe par les conquérants espagnols.

La dinde contient deux fois plus de chair blanche que de brune ; sa chair maigre est moins fine et plus sèche que celle du poulet.



SÉLECTION À L'ACHAT

La dinde est vendue entière ou en morceaux, crue, cuite, fumée ou congelée. On trouve toute une gamme de présentations (cubes, tranches fines, dinde hachée) et de produits transformés (brochette assaisonnée, saucisse, saucisson, pastrami, salami). Certaines dindes (congelées, prêtes à cuire principalement) contiennent des matières grasses ajoutées, notamment des gras saturés (margarine, huile de copra) et du sel, qui sont injectés dans la viande pour préserver son moelleux après la cuisson. Le même résultat peut être obtenu avec une cuisson adéquate ; bien lire l'étiquette et privilégier les viandes les plus naturelles.

Au Québec, l'appellation dinde ou dindon s'applique à toute la viande quel que soit le sexe ou l'âge de l'animal. En France, l'appellation dinde ou dindon désigne les individus âgés de 25 semaines et plus, tandis que le terme commercial de dindonneau est réservé aux individus âgés de moins de 25 semaines. Les petites dindes (moins de 5 kg) sont plus tendres, mais moins savoureuses que les grosses.



PRÉPARATION

Pour une cuisson uniforme, décongeler la dinde complètement avant de la cuire (sauf les dindes congelées prêtes à cuire). Placer la dinde au réfrigérateur dans son emballage d'origine, poitrine vers le haut (prévoir environ 10 h par kg) ou la décongeler dans l'eau froide (prévoir de 1 à 2 h par kg) en changeant l'eau régulièrement. Ne pas dégeler à température de la pièce pour éviter la prolifération des bactéries.

Saumurer la dinde (uniquement les dindes naturelles sans additif) avant de la faire rôtir permet de préserver le moelleux de la viande ; frotter la peau de la dinde fraîche ou congelée avec du sel (environ 1 c. à thé par kg). On peut mélanger le sel à d'autres aromates (thym, poivre, épices), si désiré. Placer ensuite la dinde dans un contenant fermé au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours. On peut aussi faire saumurer la dinde en la recouvrant entièrement d'eau froide salée et sucrée (de 2 à 4 c. à soupe de chaque ingrédient par litre d'eau) pendant 8 à 12 h. Une fois saumurée, rincer et éponger la dinde.



CUISSON

Il n'est pas prudent de cuire la dinde à basse température, car les bactéries pathogènes ne sont pas complètement détruites. L'idéal est un début de cuisson (20 min) à 200 °C (400 °F) et le temps restant à 180 °C (350 °F). La meilleure façon de s'assurer d'une cuisson parfaite consiste à utiliser un thermomètre à viande. La température interne prise dans la partie charnue de la cuisse doit atteindre au moins 85 °C (185 °F) pour une dinde entière, 74 °C (165 °F) pour un morceau. Un autre moyen de s'assurer de la cuisson est de piquer la viande avec une fourchette ; si un liquide clair s'en écoule, la dinde est cuite.

Il est recommandé de cuire la farce séparément, de la laisser refroidir et de l'ajouter dans la dinde juste avant sa cuisson. Pour éviter le dessèchement de la viande, l'arroser 2 ou 3 fois avec son jus de cuisson.

DINDE ENTIÈRE (NON FARCIE)

POIDS	TEMPS DE CUISSON
3,5 à 4,5 kg	2 h 45 à 3 h
4,5 à 5,5 kg	3 h à 3 h 15
5,5 à 7 kg	3 h 15 à 3 h 30
7 à 10 kg	3 h 30 à 4 h

DINDE ENTIÈRE FARCIE

POIDS	TEMPS DE CUISSON
3,5 à 4,5 kg	3 h 15 à 3 h 30
4,5 à 5,5 kg	3 h 30 à 3 h 45
5,5 à 7 kg	3 h 45 à 4 h
7 à 10 kg	4 h à 4 h 30

DÉCOUPES DE DINDE

La découpe de la dinde s'effectue comme celle du poulet (p. 122), mais la taille de certaines parties permet de proposer des coupes plus fines ou d'autres présentations : filets, tranches, lanières et autres. Pour les abats (abattis), se référer au poulet (p. 122).

PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT	UTILISATION, CUISSON
DINDE ENTIÈRE	Vendue éviscérée avec la peau, avec ou sans les abats; farcie ou non. Pèse de moins de 5 kg à plus de 11 kg.	Rôtir, braiser ou griller, préalablement farcie.
DEMI-DINDE	Vendue avec la peau, non désossée.	Cuire comme la dinde entière.
POITRINE ET DEMI-POITRINE	Vendues désossées, avec ou sans la peau.	Viande blanche.
CUISSE	Vendue non désossée, avec ou sans la peau.	Viande brune.
HAUT DE CUISSE	Vendu désossé (roulé) ou non, avec ou sans la peau.	Viande brune. Meilleur cuit au four.
PILON	Vendu avec ou sans la peau.	Viande brune. Meilleur cuit au four.
AILE	Vendue non désossée avec la peau.	Viande rosée. Rôtir, griller ou utiliser dans les bouillons de volaille et les pot-au-feu.
FILET	Muscle de la poitrine de forme allongée et de section ronde. Sans peau.	Viande blanche. Meilleur poêlé.
ESCALOPE	Tranche mince de la demi-poitrine. Sans peau.	Viande blanche. Poêler, panée ou non.
TRANCHE/STEAK	Tranche épaisse de poitrine.	Viande blanche. Meilleure poêlée ou grillée au barbecue.
TOURNEDOS	Tranche de viande épaisse de forme circulaire; souvent bardée et ficelée.	Viande blanche. Cuire comme le steak de dinde.
RÔTI	Pièce de viande bardée et ficelée.	Viande blanche; peut contenir des morceaux de viande brune. Cuire au four ou à la cocotte.

UTILISATION ET ACCORDS

La dinde se mange chaude ou froide, mais toujours cuite.

Traditionnellement, elle est farcie et rôtie. Aux États-Unis et au Canada, on la mange à Noël ou à l'Action de grâces souvent accompagnée de gelée ou de confiture de canneberges; en France, on la mange à Noël accompagnée d'une farce aux marrons.

La dinde peut se cuisiner de nombreuses autres façons et remplacer le poulet dans la plupart des recettes. Froide, elle est délicieuse dans les salades, les aspics et les sandwichs.



dindon



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La dinde crue ou cuite, entière ou en morceaux, peut se conserver jusqu'à 3 jours au réfrigérateur; la dinde hachée ne se garde pas plus d'une journée.

Au congélateur, la dinde crue se garde 12 mois quand elle est entière, 6 mois quand elle est en morceaux et 2 mois quand elle est hachée ou cuite (se référer à l'introduction, p. 120).



VALEUR NUTRITIVE

La dinde constitue une excellente source de vitamine B12 et de niacine, une bonne source de sélénium et de phosphore et une source de vitamine B6, d'acide pantothénique, de riboflavine, de potassium, de fer et de magnésium. La viande brune est également riche en zinc. Elle en contient davantage que la viande blanche. La valeur nutritive de la dinde est comparable à celle du poulet. En effet, elle est riche en protéines, renferme peu de matières grasses lorsqu'elle est consommée sans la peau et ne contient pas de glucide. La dinde a l'avantage d'être un peu moins grasse que le poulet. De plus, tout comme le poulet, la viande blanche de la dinde contient moins de matières grasses que la viande brune. Quant aux abats de dinde, ils sont très riches en cholestérol, mais moins que ceux du poulet. Ce sont des sources concentrées de plusieurs vitamines et minéraux dont la vitamine B12, la riboflavine, la niacine, le sélénium, le fer, le zinc et le phosphore. Le foie de dinde, tout comme celui du poulet, contient une très grande quantité de vitamine A (rétinol). Un excès de rétinol peut être dommageable pour le fœtus, c'est pourquoi on recommande aux femmes enceintes de limiter leur consommation de foie.

Le saviez-vous ?

Au fil du temps, les éleveurs ont créé et sélectionné des races produisant plus de viande. Une dinde domestique peut peser jusqu'à environ 18 kg, alors qu'une dinde sauvage pèse en moyenne 4,6 kg.

Abats de dinde 75 g	foie, mijoté		cœur, mijoté		gésier, mijoté	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	15,4 g	24 %	3,5 g	5 %	2,9 g	5 %
saturées	5,2 g	26 %	1,0 g	5 %	0,9 g	4 %
mono-insaturées	6,8 g	-	0,9 g	-	0,9 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-	ND	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	ND	-	ND	-	ND	-
Cholestérol	291 mg	97 %	138 mg	46 %	152 mg	51 %
Sodium	42 mg	2 %	68 mg	3 %	50 mg	2 %
Glucides	0,9 g	0 %	0,5 g	0 %	0,3 g	0 %
Protéines	15,0 g	-	16,1 g	-	16,3 g	-
Vitamine B12	43,65 µg	2183 %	16,28 µg	814 %	6,06 µg	303 %
Vitamine A	16 950 µg	1695 %	14 µg	1 %	0 µg	0 %
Folate	518 µg	236 %	6 µg	3 %	10 µg	5 %
Riboflavine	2,07 mg	129 %	0,78 mg	49 %	0,16 mg	10 %
Niacine	7,65 mg	45 %**	2,54 mg	24 %**	3,20 mg	27 %**
Sélénium	61,9 µg	124 %	34,1 µg	68 %	25,0 µg	50 %
Fer	8,02 mg	57 %	3,90 mg	28 %	3,71 mg	27 %
Zinc	1,96 mg	22 %	3,34 mg	37 %	2,53 mg	28 %
Phosphore	220 mg	20 %	194 mg	18 %	116 mg	11 %
Calories	205 kcal		102 kcal		97 kcal	

Dinde, rôtie 75 g	poitrine, avec peau		poitrine, sans peau		cuisse, avec peau		cuisse, sans peau	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	3,1 g	5 %	1,7 g	3 %	3,9 g	6 %	4,5 g	7 %
saturées	1,1 g	6 %	0,5 g	3 %	2,1 g	11 %	1,4 g	7 %
mono-insaturées	1,3 g	-	0,5 g	-	2,5 g	-	1,5 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,72 g	-	0,32 g	-	1,43 g	-	0,95 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,05 g	-	0,02 g	-	0,10 g	-	0,07 g	-
Cholestérol	62 mg	21 %	59 mg	20 %	104 mg	35 %	104 mg	35 %
Sodium	33 mg	1 %	32 mg	1 %	62 mg	3 %	62 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	22,2 g	-	22,7 g	-	21,9 g	-	22,5 g	-
Niacine	8,92 mg	59 %**	9,32 mg	62 %**	4,61 mg	39 %**	4,75 mg	41 %**
Vitamine B12	0,72 µg	36 %	0,68 µg	34 %	1,26 µg	63 %	1,25 µg	63 %
Vitamine B6	0,18 mg	10 %	0,18 mg	10 %	0,12 mg	7 %	0,12 mg	7 %
Acide pantothénique	0,50 mg	7 %	0,53 mg	8 %	0,93 mg	13 %	0,99 mg	14 %
Sélénium	10,8 µg	22 %	11,5 µg	23 %	12,1 µg	24 %	13,2 µg	26 %
Phosphore	177 mg	16 %	179 mg	16 %	161 mg	15 %	163 mg	15 %
Zinc	0,82 mg	9 %	0,84 mg	9 %	2,10 mg	23 %	2,25 mg	25 %
Calories	122 kcal		112 kcal		148 kcal		136 kcal	

Dinde, rôtie 75 g	viande blanche seulement		viande brune seulement	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	2,0 g	3 %	5,2 g	8 %
saturées	0,6 g	3 %	1,6 g	8 %
mono-insaturées	0,7 g	-	1,7 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,41 g	-	1,05 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,03 g	-	0,07 g	-
Cholestérol	64 mg	21 %	106 mg	35 %
Sodium	37 mg	2 %	62 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	22,9 g	-	22,3 g	-
Niacine	8,82 mg	60 %**	4,52 mg	40 %**
Vitamine B12	0,71 µg	36 %	1,34 µg	67 %
Vitamine B6	0,18 mg	10 %	0,12 mg	7 %
Acide pantothénique	0,54 mg	8 %	1,02 mg	15 %
Sélénium	10,9 µg	22 %	12,2 µg	24 %
Phosphore	172 mg	16 %	157 mg	14 %
Zinc	0,98 mg	11 %	2,19 mg	24 %
Calories	116 kcal		142 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

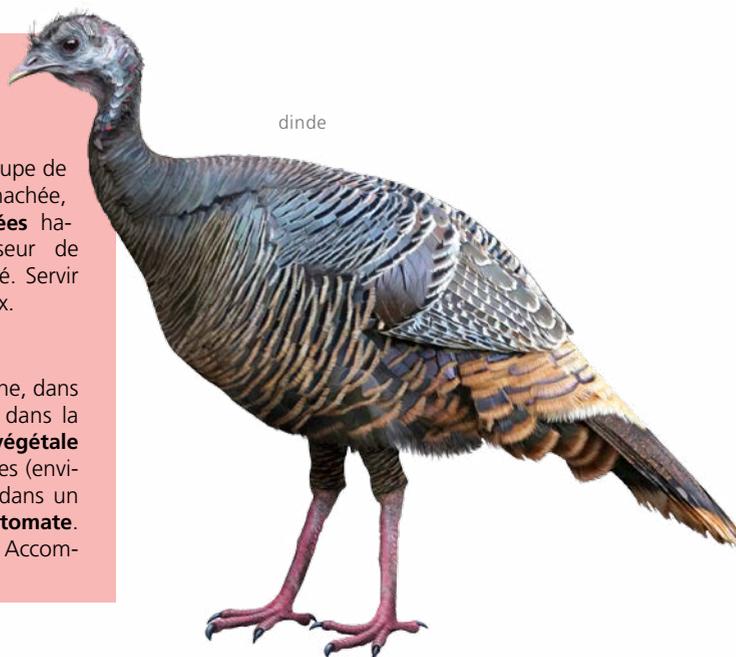
C'est simple et délicieux

HAMBURGER À LA DINDE

Combiner 450 g (1 lb) de **dinde** hachée, 1 c. à soupe de **moutarde de Dijon**, 1 c. à soupe de **ciboulette** hachée, 8 **olives Kalamata** hachées et 2 **tomates séchées** hachées. Confectionner 4 galettes d'une épaisseur de 1,25 cm. Poêler ou griller environ 4 min par côté. Servir dans un pain grillé avec la garniture de votre choix.

ESCALOPE DE DINDE PARMESAN

Paner 8 escalopes de **dinde**, de 90 g (3 oz) chacune, dans la **farine**, ensuite dans les **œufs** et finalement dans la **chapelure**. Frire dans une petite quantité d'**huile végétale** sur les deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées (environ 2 min par côté). Placer les escalopes cuites dans un grand plat allant au four et les napper de **sauce tomate**. Saupoudrer de **parmesan râpé** et gratiner au four. Accompagner de pâtes sautées au beurre à l'ail.



Canard et oie

Le canard et l'oie sont des oiseaux aquatiques appartenant à la famille des anatidés. Fréquentant les eaux peu profondes, ils se déplacent à la surface grâce à leurs pattes palmées. Ils utilisent leur long cou et leur bec aplati pour chercher dans la vase les végétaux aquatiques dont ils se nourrissent. L'oie se distingue du canard par sa taille plus importante.

La plupart des canards et des oies sauvages sont des oiseaux migrateurs. Ils sont chassés depuis l'aube de l'humanité et certaines espèces ont été domestiquées dès la préhistoire (oie) ou l'Antiquité (canard). Ces oiseaux sont élevés pour leur viande, la production de foie gras (p. 202) et d'œufs (p. 138), mais aussi pour leurs plumes, notamment le duvet qui est utilisé comme isolant thermique. La Chine est le plus grand producteur d'oie et de canard.



SÉLECTION À L'ACHAT

L'oie est généralement vendue entière (éviscérée) ou en morceaux; choisir une oie à la chair rose ou rouge clair, à la poitrine rebondie et aux pattes claires et lisses. Plus l'oie est âgée, plus ses pattes sont velues et rouges, plus son bec est rigide et plus sa chair est ferme et sèche.

Le canard est vendu entier (éviscéré) ou en magret, c'est-à-dire sous forme de filet de poitrine avec la peau et son gras. Le magret est toujours obtenu à partir de canards qui ont été gavés dans le but, le plus souvent, de produire du foie gras. On trouve également du magret séché et fumé ainsi que des cuisses de canard confites, c'est-à-dire cuites dans leur propre graisse.

Pour le canard et l'oie, prévoir environ 200 g de viande crue par personne.



UTILISATION ET ACCORDS

Le canard et l'oie se mangent généralement rôtis, mais ils peuvent aussi être braisés, grillés ou cuits à la poêle. La viande moins tendre des individus plus âgés est excellente en confit, en ballottine (roulée et farcie), en cassoulet, en mousse, en pâté, en rillettes et en terrine.

Ces volailles à la chair relativement grasse bénéficient d'accompagnements légèrement acides. On les cuisine souvent avec des fruits comme l'orange (canard à l'orange), l'abricot, la cerise, la pomme, l'ananas, ou avec des légumes comme les navets, les oignons, les marrons ou les champignons sauvages. Elles se marient également très bien avec les olives et le gingembre et sont délicieuses avec des sauces aigres-douces (canard laqué).

La graisse d'oie et de canard peut être utilisée pour faire cuire certains aliments.



PRINCIPALES VARIÉTÉS

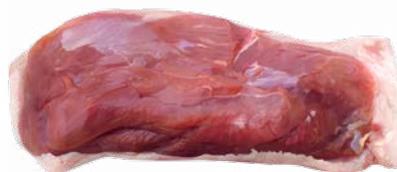
Il existe une centaine d'espèces de canards sauvages et une vingtaine d'espèces d'oies. Le **canard colvert** (*Anas platyrhynchos*) est l'espèce la plus connue et la plus chassée en Europe et en Amérique du Nord. Il est aussi à l'origine, avec le **canard musqué** (*Cairina moschata*), de la plupart des races de canards domestiques.

Les oies domestiques, quant à elles, sont le résultat de sélections et de croisements à partir de l'**oie cendrée** (*Anser anser*) originaire d'Europe ou de l'**oie cygnoïde** (*Anser cygnoides*), originaire de Chine ; il existe des centaines de races. En Amérique du Nord, l'**oie des neiges** (*Chen caerulescens*) et la **bernache du Canada** (*Branta canadensis*) sont considérées comme des gibiers ; l'oie cendrée, l'**oie rieuse** (*Anser albifrons*) et l'**oie des moissons** (*Anser fabalis*) sont leur équivalent européen. La chair du gibier est généralement plus ferme et plus maigre.

NOM	DESCRIPTION	UTILISATION
CANARD DE BARBARIE	Canard domestique à peau nue et rouge autour du bec et des yeux ; excroissance charnue au-dessus du bec chez le mâle. Poids : 2,5 à 5,5 kg. Nombreuses races descendant du canard musqué, originaire d'Amérique centrale et du Sud. Élevage pour la production de viande et de foie gras.	Canard très charnu ; chair rouge, savoureuse et plus maigre que celle des autres canards.
CANARD DE PÉKIN (Pékin américain)	Canard domestique de couleur blanche et à bec jaune. Poids : 3,5 à 5 kg. Race issue du canard colvert et originaire de Chine. Élevage pour la production de viande et d'œufs.	Chair rouge et peau rendant plus de gras à la cuisson.
MULARD (Canard gras)	Canard domestique résultant du croisement du canard de Pékin et du canard de Barbarie ; plumage blanc taché de noir. Poids : 3,5 à 5,5 kg. Élevage pour la production de foie gras et de magret.	Chair réputée pour sa saveur exceptionnelle.
OIE DOMESTIQUE	Couleur du plumage variant du blanc au gris cendré selon la race. Poids : 4 à 10 kg. Élevage pour la production de viande, de foie gras et d'œufs.	Chair rosée ou rouge clair, délicate et juteuse ; plus grasse que celle du canard.



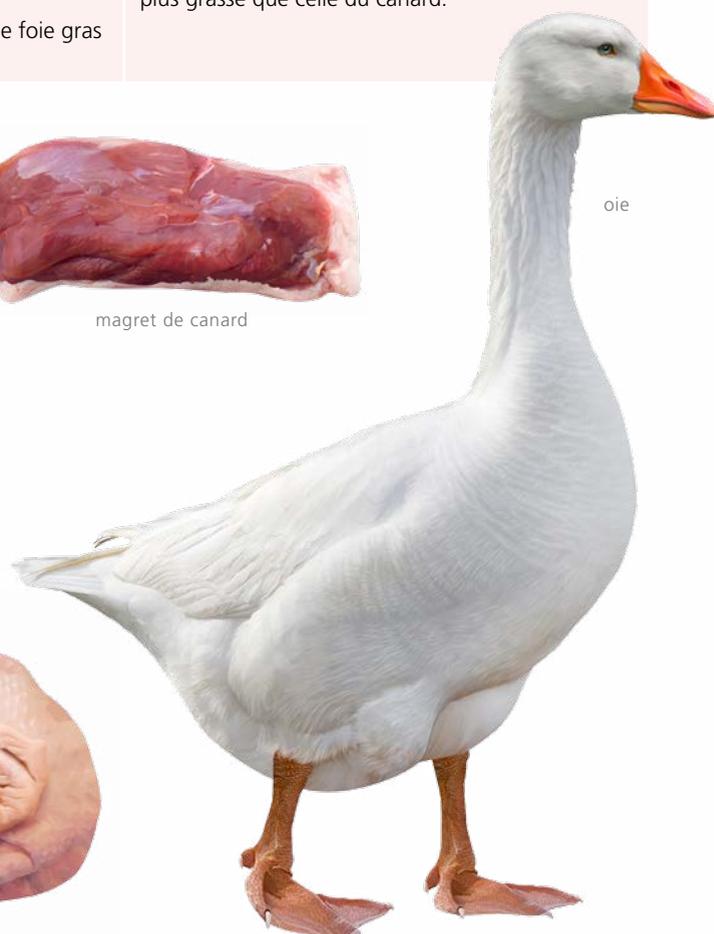
canard



magret de canard



oie



oie



PRÉPARATION

Le canard et l'oie se découpent comme le poulet (p. 123).



CUISSON

Le canard et l'oie entiers sont meilleurs rôtis à la broche ou au four, farcis ou non; ils peuvent aussi être braisés. Les magrets et les morceaux peuvent être rôtis, grillés ou poêlés. La viande est meilleure rosée. Il est recommandé de cuire le canard ou l'oie jusqu'à ce que la température interne atteigne 85 °C (185 °F) pour la volaille entière, 74 °C (165 °F) pour un morceau.

Pour rôtir une oie ou un canard

Piquer la peau à différents endroits avec une fourchette avant d'enfourner. Prévoir de 20 à 25 min de cuisson par 500 g pour un canard et environ 30 min par kg pour une oie, dans un four à 160 °C (325 °F). Arroser régulièrement la viande avec le jus de cuisson. Laisser reposer 15 min avant de servir.

Pour poêler une poitrine ou un magret

Entailler la peau en quadrillage avec un couteau et déposer dans une poêle, peau vers le bas; cuire de 3 à 5 min de ce côté à feu moyen, puis une dizaine de minutes de l'autre en réduisant le feu.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le canard et l'oie se conservent de 1 à 2 jours au réfrigérateur s'ils sont crus et de 3 à 4 jours s'ils sont cuits. Le canard et l'oie entiers et crus se conservent jusqu'à 12 mois au congélateur; les morceaux crus jusqu'à 6 mois et la viande cuite jusqu'à 2 mois (se référer à l'introduction, p. 120).

Oie, rôtie 75 g	viande et peau		viande seulement	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	16,4 g	25 %	9,5 g	15 %
saturées	5,2 g	26 %	3,4 g	17 %
mono-insaturées	7,7 g	-	3,3 g	-
polyinsaturées oméga-6	1,68 g	-	1,03 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,14 g	-	0,11 g	-
Cholestérol	68 mg	23 %	72 mg	24 %
Sodium	52 mg	2 %	57 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	18,9 g	-	21,7 g	-
Niacine	3,13 mg	32 %**	3,06 mg	35 %**
Acide pantothénique	1,15 mg	16 %	1,38 mg	20 %
Vitamine B12	0,31 µg	16 %	0,37 µg	19 %
Vitamine B6	0,28 mg	15 %	0,35 mg	20 %
Sélénium	16,4 µg	33 %	19,1 µg	38 %
Zinc	1,96 mg	22 %	2,38 mg	26 %
Calories	229 kcal		178 kcal	

C'est simple et délicieux

POITRINE DE CANARD EN SALADE TIÈDE

Ciseler légèrement la peau d'une **poitrine de canard** et assaisonner généreusement les deux côtés avec du **poivre concassé**. Cuire à feu moyen de 3 à 5 min côté peau sans ajouter de gras. Tourner le canard sur la chair, réduire le feu et cuire environ 10 min. Laisser refroidir. Couper la poitrine en fines tranches et garnir une salade.

MAGRET DE CANARD LAQUÉ AU MIEL

Entailler légèrement la peau d'un **magret de canard** et le placer, gras vers le bas, dans une poêle à feu moyen. Bien colorer la peau de 3 à 5 min. Tourner ensuite le magret côté chair et cuire à feu doux environ 10 min. Chauffer 125 ml (½ tasse) de **miel** et une branche de **sauge** dans une petite casserole. Lorsque le magret est cuit, le badigeonner de miel chaud sur les deux côtés. Trancher, assaisonner et servir avec le miel restant.



VALEUR NUTRITIVE

Le canard et l'oie domestique représentent d'excellentes sources de sélénium et de niacine, de bonnes sources de zinc, de riboflavine, d'acide pantothénique, de vitamine B12 et des sources de thiamine, de vitamines E et K, de fer, de phosphore, de cuivre, de magnésium et de potassium. Bien qu'il y ait moins de données nutritionnelles disponibles pour le canard de Pékin, on sait toutefois qu'il s'agit d'une excellente source de niacine et de sélénium et d'une source de vitamine A. Quant au fer, il est presque deux fois plus abondant dans la poitrine que dans la cuisse. La poitrine de canard est d'ailleurs considérée comme une bonne source de fer, un minéral essentiel à la formation des globules rouges du sang. Le canard se rapproche du poulet et de la dinde quant à sa teneur en protéines. Sa viande est toutefois un peu plus grasse. L'intérêt pour le gras de canard vient du fait que sa composition se situe entre celle du beurre et de l'huile d'olive. Tout comme l'huile d'olive, le gras de canard est riche en gras mono-insaturés (bons pour la santé du cœur). Il contient aussi des gras saturés, deux fois moins que le beurre, mais presque trois fois plus que l'huile d'olive.

Canard de Pékin 75 g	poitrine, avec peau, rôtie		poitrine, sans peau, grillée		cuisse, avec peau, rôtie		cuisse, sans peau, braisée	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	8,1 g	13 %	1,9 g	3 %	8,6 g	13 %	4,5 g	7 %
saturées	2,2 g	11 %	0,4 g	2 %	2,2 g	11 %	1,0 g	5 %
mono-insaturées	4,1 g	-	0,7 g	-	4,2 g	-	2,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	1,16 g	-	0,27 g	-	1,35 g	-	0,65 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,05 g	-	0,01 g	-	0,06 g	-	0,03 g	-
Cholestérol	102 mg	34 %	107 mg	36 %	86 mg	29 %	79 mg	26 %
Sodium	63 mg	3 %	79 mg	3 %	82 mg	3 %	81 mg	3 %
Glucides	0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	18,4 g	-	20,7 g	-	20,1 g	-	21,8 g	-
Niacine	5,89 mg	44 %**	7,76 mg	54 %**	4,33 mg	39 %**	4,00 mg	39 %**
Sélénium	19,8 µg	40 %	21,8 µg	44 %	16,4 µg	33 %	16,2 µg	32 %
Fer	2,44 mg	17 %	3,37 mg	24 %	1,56 mg	11 %	1,75 mg	13 %
Calories	152 kcal		105 kcal		163 kcal		134 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Gibier à plumes

Le gibier à plumes désigne tous les oiseaux sauvages destinés à être consommés par l'homme. On distingue le gibier sauvage prélevé par la chasse dans son milieu naturel et le gibier d'élevage qui a grandi en captivité et qui est libéré à la saison de la chasse (Europe), ou abattu pour approvisionner le marché. Les espèces les plus fréquentes sont le faisan, la caille, la perdrix, la gélinotte, le pigeon, l'oie (p. 129), la dinde (p. 126) et le canard (p. 129).

La chasse a été, avec la cueillette, le seul moyen de subsistance de l'homme jusqu'au développement de l'agriculture et de l'élevage. Aujourd'hui, elle est considérée comme une activité récréative. Pour protéger les populations animales et préserver la durabilité de la ressource, la chasse et la vente de ses produits sont strictement réglementées. Au Canada, il est interdit de vendre du gibier à plumes qui a été chassé ; en Europe, la vente est limitée à certaines espèces seulement.

Le gibier à plumes, et plus particulièrement le gibier sauvage, est un mets d'exception à plus d'un titre ; d'abord en raison de sa rareté dans le commerce, mais aussi pour la qualité de sa chair, généralement maigre et au goût incomparable plus ou moins musqué. Toutefois, en l'absence de contrôle sanitaire, la consommation de gibier sauvage n'est pas exempte de risques pour la santé humaine. La chair peut être contaminée par des polluants (mercure, plomb, pesticides) ou l'animal peut être porteur d'une maladie transmissible à l'homme (grippe aviaire, sarcocystose). Il convient donc de bien préparer la viande et d'en consommer modérément.



SÉLECTION À L'ACHAT

Le gibier à plumes est généralement vendu entier, plumé et éviscéré, parfois désossé. On trouve également des pièces de viande confites. Au Canada, seul le gibier d'élevage est proposé dans le commerce. En Europe, on trouve du gibier sauvage frais uniquement pendant la saison de chasse ; en dehors, il est vendu congelé.

La couleur de la chair doit être uniforme et ne pas présenter de marques de meurtrissure.



caille



UTILISATION ET ACCORDS

Le gibier à plumes est délicieux rôti quand l'animal est jeune et sa chair encore tendre. Les individus plus âgés à la chair plus ferme sont consommés en pâté, en terrine ou en ragoût. Les accompagnements classiques sont les légumes d'automne (pomme de terre, chou, céleri-rave, chou de Bruxelles, potiron) souvent réduits en purée, les fruits (airelles/canneberges, bleuets/myrtilles, oranges, pommes, poires, châtaignes, pignons de pin) et les champignons des bois (cèpes, girolles, truffes). Le gibier peut se servir avec une sauce légèrement relevée (sauce à la moutarde), une sauce aigre-douce (sauce aux griottes ou aux canneberges), une sauce béarnaise ou hollandaise ou encore avec une sauce aromatisée au madère ou au cognac.

Le saviez-vous ?

Pendant des siècles, les pigeons ont été utilisés par les humains pour transporter leurs messages. Ils peuvent revenir à leur lieu d'origine après avoir parcouru des centaines de kilomètres.



pigeon

gélinotte huppée



NOM	DESCRIPTION	UTILISATION, CUISSON
FAISAN DE COLCHIDE (faisan à collier, faisan de chasse) <i>Phasianus colchicus</i>	Mâle au plumage très coloré; corps roux et doré, parsemé de points noirs; tête verte ornée de caroncules rouge vif. Poids : 0,8 à 2 kg. Originaire d'Asie; introduit ailleurs. Gibier sauvage et d'élevage; prévoir 1 faisan pour 2 personnes.	Chair ferme, plutôt sèche, très savoureuse; plus le faisan est vieux, plus la chair est ferme. Laisser reposer le gibier sauvage pendant 48 h avant de le cuisiner. Meilleur farci avec une farce humide ou bardé de gras (lard ou bacon). Rôtir au four à 190 °C (375 °F) pendant environ 1 h 30 en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson; cuire à la cocotte, poêler les morceaux. Manger tel quel ou en terrine; délicieux avec une farce aux pommes, au foie gras ou aux truffes; servir avec pommes de terre, oignons ou champignons sauvages.
CAILLE DES BLÉS (caille) <i>Coturnix coturnix</i>	Petit oiseau rond au plumage gris-brun. Poids : 80 à 150 g. Originaire d'Asie, d'Afrique et d'Europe. Gibier sauvage (Europe) et uniquement d'élevage en Amérique du Nord; prévoir de 2 à 3 cailles par personne. Le colin de Virginie (<i>Colinus virginianus</i>) est une espèce de gibier sauvage des États-Unis et du sud du Canada qui ressemble à la caille européenne.	Chair délicate et savoureuse; celle du gibier sauvage a un goût incomparable selon les connaisseurs. Farcir, barder de lard ou mariner avant de cuire pour éviter que la viande se dessèche en cuisant. Rôtir, braiser ou griller; cuisson rapide (de 20 à 25 min), à 200 °C (400 °F). Se consomme aussi en pâté ou en terrine; accompagner de raisins, cerises, olives, pruneaux, canneberges ou citron.
PINTADE DE NUMIDIE (pintade) <i>Numida meleagris</i>	Plumage sombre de couleur grise à noire parsemé de points blancs; tête nue bleuâtre ornée de barbillons rouges. Poids : 1 à 2 kg. Originaire d'Afrique. Gibier d'élevage uniquement (souvent considérée comme un oiseau de basse-cour).	Chair maigre, dense, fine et musquée; la jeune pintade (pintadeau) est très savoureuse. Cuisiner comme le poulet, qu'elle peut remplacer. Rôtir (bardée ou non) au four pendant 1 h à 1 h 30 à 190 °C (375 °F), arroser souvent pendant la cuisson; braiser ou cuire à la cocotte. Délicieuse avec une farce aux lardons et aux échalotes; accompagner de pruneaux, pêches ou riz pilaf.
PERDRIX GRISE <i>Perdix perdix</i>	Oiseau rondelet de couleur gris-brun rayé de roux, tête rousse, queue courte. Poids : 350 à 550 g. Originaire d'Eurasie; introduite et naturalisée en Amérique du Nord. Gibier sauvage et d'élevage. La perdrix rouge (<i>Alectoris rufa</i>) et la perdrix bartavelle (<i>Alectoris graeca</i>) sont des espèces apparentées chassées en Europe et élevées en Europe et en Amérique du Nord.	Chair ferme, fine et savoureuse; celle des perdreux (perdrix de moins de 1 an) est plus tendre. Farcir, mariner ou barder de gras avant de cuire. Rôtir entière au four à 230 °C (450 °F) pendant 20 min environ, puis à 180 °C (350 °F) pendant 20 autres min; braiser entière à la cocotte; griller en crapaudine (fendre en deux et étaler à plat); sauter les poitrines à la poêle. Délicieuse avec une farce préparée avec le foie de la perdrix, avec du foie gras ou des champignons sauvages; peut être apprêtée en pâté, en terrine et en ragoût; accompagner de purée de légumes, de lentilles, de raisins secs ou de marrons.
GÉLINOTTE HUPPÉE <i>Bonasa umbellus</i>	Oiseau forestier de couleur grisâtre à brune ressemblant à une poule sans crête, tête couronnée d'une huppe. Poids : 500 à 850 g. Originaire d'Amérique du Nord, où on l'appelle « perdrix ». Gibier sauvage.	Chair blanche très savoureuse. Cuisiner et cuire comme la perdrix.
PIGEON BISET <i>Columba livia</i>	Petit oiseau court sur pattes, de couleur grisâtre, plumage du cou irisé. Poids : 250 à 400 g. Originaire d'Europe, d'Asie et d'Afrique du Nord, naturalisé en Amérique du Nord; commun dans les villes. Il existe une trentaine d'espèces de pigeons distribuées sur tous les continents; le pigeon ramier , ou palombe (<i>Columba palumbus</i>), est un gibier chassé en Europe. Gibier sauvage et d'élevage; prévoir 1 pigeon par personne.	Chair rouge, maigre, tendre et savoureuse; le goût du pigeon sauvage est plus prononcé. La chair du pigeonneau (petit du pigeon) est rosée et beaucoup plus tendre. Peut être farci avant de cuire. Rôtir au four (30 min à 220 °C ou 425 °F), cuire à la cocotte, braiser ou griller; poêler les morceaux. Servir avec des petits pois.

C'est simple et délicieux

CAILLES RÔTIES AU ROMARIN

Farcir des **cailles** avec une gousse d'**ail** entière, une branche de **romarin** et une **échalote** coupée en deux. Badigeonner la peau des cailles d'un mélange à parts égales de **beurre** fondu et de **miel**. Cuire au four préchauffé à 180 °C (350 °F) environ 20 min.

PÂTÉ À LA PERDRIX

Pocher 3 **perdrix** entières dans un court-bouillon pendant 40 min. Réserver le liquide de cuisson. Désosser les perdrix en prenant bien soin de retirer tous les petits os. Déposer la viande au fond de 4 bols allant au four, ajouter quelques **champignons** et petits **oignons perlés** sautés au **beurre**. Filtrer environ 375 ml (1 ½ tasse) du liquide de cuisson et le lier avec 45 g (3 c. à soupe) de **beurre manié**. Napper la viande de cette sauce et couvrir le tout de **pâte feuilletée**. Cuire au four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant 20 min.

SUPRÊMES DE PINTADE AU CIDRE

Poêler 2 suprêmes (beaux filets) de **pintades**, côté peau en premier, pendant 2 min sur chaque côté. Mettre au four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant 20 min. Retirer et réserver les suprêmes. Dans la même poêle, faire revenir 1 **échalote** ciselée et ½ **pomme** pelée et coupée en très petits dés. Déglacer avec 125 ml (½ tasse) de **cidre de pommes** et réduire des ¾. Ajouter 180 ml (¾ de tasse) de **crème 35 %** et laisser réduire encore. Ajouter 1 c. à soupe de **miel**. Trancher les suprêmes et napper de la sauce à la crème.



PRÉPARATION

Le gibier à plumes peut être entreposé de 12 à 48 h dans un endroit frais avant d'être plumé et éviscéré.

- Plumer le gibier en tirant sur les plumes du corps et de la queue sans abîmer la peau; tremper brièvement l'animal dans l'eau bouillante permet d'éviter que les plumes se dispersent.
- Couper les ailes avec une paire de ciseaux.
- Séparer la tête en coupant le cou à la jonction du corps.
- Passer rapidement la flamme d'un chalumeau sur la peau afin d'éliminer les restes de plume et de stériliser la peau; la peau ne doit pas carboniser.
- Couper les pattes au-dessus des doigts.
- Décoller les poumons en passant un doigt par le cou et en le glissant le long de la poitrine.
- Faire une incision au niveau du croupion et tirer sur les viscères.

Pour attendrir la viande, on peut la laisser reposer une journée au réfrigérateur (dans une étamine ou un linge propre) avant de la cuisiner.



CUISSON

Le gibier à plumes peut être rôti, grillé, sauté à la poêle (morceaux), cuit en ragoût, en daube. Pour éviter que la cuisson assèche la chair, il est préférable de l'arroser régulièrement ou de farcir l'oiseau avec une farce humide, de le barder ou de le larder; la viande est meilleure rosée. Il est recommandé de cuire le gibier à plumes jusqu'à ce que la température interne atteigne 85 °C (185 °F) pour la volaille entière, 74 °C (165 °F) pour un morceau.

pintade



Conseil du chef

Pour une cuisson parfaite du gibier à plumes, le cuire à l'étouffée, c'est-à-dire dans une rôtissoire avec couvercle et arroser régulièrement avec les jus de cuisson. Cette méthode de cuisson évitera le dessèchement de la viande.

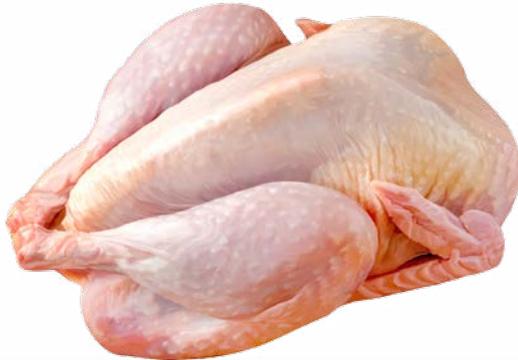


ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

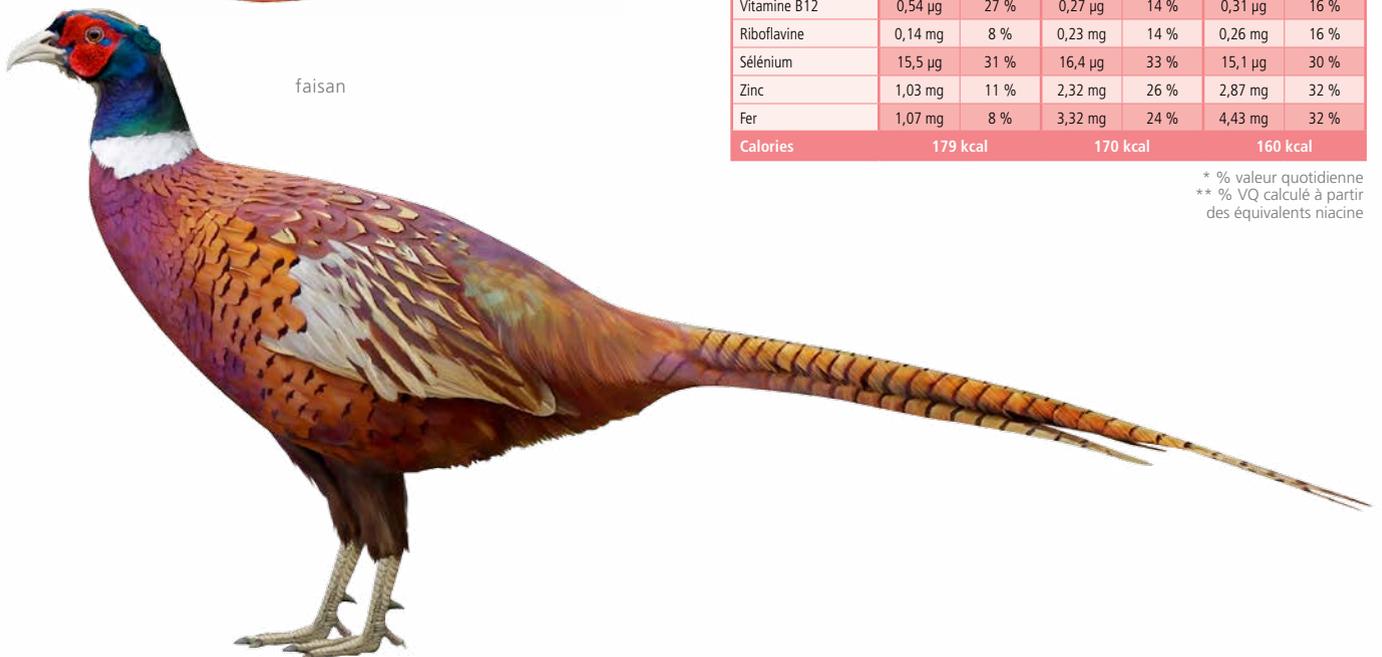
Le gibier à plumes cru et nettoyé se conserve de 1 à 3 jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur. La caille est une exception ; elle ne se conserve pas plus de 3 mois au congélateur.



perdrix bartavelle



faisan



VALEUR NUTRITIVE

Globalement, les gibiers à plumes comme le faisan, la caille, le pigeonneau et la pintade représentent d'excellentes sources de niacine et de sélénium. Le faisan est particulièrement riche en vitamine B12 alors que la caille et le pigeonneau se démarquent par leurs teneurs élevées en fer et en zinc. Tous contiennent de grandes quantités de vitamine B6 (pyridoxine) ainsi que de la riboflavine, de la thiamine, du cuivre, du phosphore, du magnésium et du potassium. Le gibier à plumes se compare aux autres volailles en ce qui a trait à la teneur en protéines, en gras et en cholestérol. Le faisan se démarque par une teneur plus élevée en protéines que la caille, le pigeonneau et la pintade. Comme pour le canard et l'oie, le gras du faisan, de la caille et du pigeonneau est principalement de type mono-insaturé, de bons gras pour la santé cardiovasculaire. Bien que le Canada ait banni en 1999 l'utilisation de grenailles de plomb pour la chasse aux oiseaux migrateurs, elle est cependant permise pour certaines espèces d'oiseaux terrestres telles que les bécasses. Des études ont montré que les oiseaux terrestres considérés comme gibier peuvent ingérer les grenailles de plomb longeant le sol et accumuler le plomb dans leur organisme. Lorsque consommé en grande quantité, le plomb devient toxique pour l'humain. Ainsi, les populations canadiennes dont le gibier sauvage constitue le principal aliment de subsistance sont plus à risque d'être contaminées.

Gibier à plumes	faisan, avec peau, cuit		caille, avec peau, cuite		pigeonneau, avec peau, cuit	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g						
Matières grasses	9,1 g	14 %	10,6 g	16 %	9,8 g	15 %
saturées	2,9 g	15 %	3,0 g	15 %	2,8 g	14 %
mono-insaturées	4,2 g	-	3,7 g	-	4,1 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,79 g	-	2,14 g	-	1,82 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,10 g	-	0,40 g	-	0,11 g	-
Cholestérol	67 mg	22 %	64 mg	21 %	87 mg	29 %
Sodium	32 mg	1 %	39 mg	2 %	43 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	24,3 g	-	18,8 g	-	17,9 g	-
Niacine	5,65 mg	44 %**	5,94 mg	41 %**	5,70 mg	39 %**
Vitamine B6	0,56 mg	31 %	0,47 mg	26 %	0,43 mg	24 %
Vitamine B12	0,54 µg	27 %	0,27 µg	14 %	0,31 µg	16 %
Riboflavine	0,14 mg	8 %	0,23 mg	14 %	0,26 mg	16 %
Sélénium	15,5 µg	31 %	16,4 µg	33 %	15,1 µg	30 %
Zinc	1,03 mg	11 %	2,32 mg	26 %	2,87 mg	32 %
Fer	1,07 mg	8 %	3,32 mg	24 %	4,43 mg	32 %
Calories	179 kcal		170 kcal		160 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Autruche, émeu et nandou

L'autruche, l'émeu et le nandou appartiennent au groupe des ratites (ou struthioniformes), dans lequel on classe les oiseaux dépourvus de bréchet et donc incapables de voler. À l'exception du kiwi, qui en fait également partie, ce sont de gros oiseaux hauts sur pattes qui sont adaptés à la course; ils peuvent atteindre de grandes vitesses pour fuir un prédateur.

Les ratites ont longtemps été chassés pour leur chair, leurs plumes décoratives utilisées comme accessoires vestimentaires, leur cuir, leur graisse aux vertus médicinales et leurs œufs. Aujourd'hui, l'élevage, qui a débuté dans la première moitié du XIX^e siècle, a remplacé la chasse. En plein essor depuis les années 2000, il se pratique à l'échelle mondiale.



PRINCIPALES VARIÉTÉS

Trois espèces de ratites sont élevées pour leur chair : l'autruche, l'émeu et le nandou.

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE	UTILISATION
AUTRUCHE <i>Struthio camelus</i>	Le plus gros des oiseaux terrestres; plumage noir et blanc chez le mâle, brun chez la femelle. Hauteur : 1,5 à 2,5 m. Poids : 90 à 150 kg. Originaire d'Afrique; élevée en Amérique du Nord et en Europe.	Chair rouge, relativement maigre, tendre et très fine; elle provient souvent de la cuisse. Se cuisine comme le bœuf.
ÉMEU <i>Dromaius novaehollandiae</i>	Deuxième plus gros oiseau terrestre après l'autruche; plumage abondant et épais de couleur gris-brun. Hauteur : 1,5 à 1,9 m. Poids : 30 à 45 kg. Originaire d'Australie; élevé en Amérique du Nord.	Chair rouge, tendre et très maigre; saveur douce; provient souvent de la cuisse. Se cuisine comme le bœuf.
NANDOU <i>Rhea americana</i>	Oiseau au plumage grisâtre, dense et duveteux; tête et cou recouverts de duvet. Hauteur : 1,3 à 1,6 m. Poids : 10 à 30 kg. Originaire d'Amérique du Sud; élevé en Amérique du Nord.	Semblable à l'autruche et à l'émeu; goût ressemblant au bœuf. Se cuisine comme le bœuf.

C'est simple et délicieux

HAMBURGER D'AUTRUCHE

Combiner 450 g (1 lb) de viande d'**autruche** hachée avec des **échalotes** ciselées (¼ de tasse), du **cheddar** râpé (¼ de tasse) et 1 c. à thé d'**épices à steak**. Cuire la viande à point et la servir sur un pain plat avec **laitue**, **tomate**, **avocat** et **mayonnaise au raifort**.



médaille d'autruche



autruche



SÉLECTION À L'ACHAT

La viande d'autruche et d'émeu est vendue fraîche sous forme de filet, de steak, de pavé ou de rôti. Le filet est le morceau le plus tendre, suivi de la croupe et de l'intérieur de la cuisse; l'extérieur de la cuisse est plus ferme.

La viande de nandou est plus difficile à trouver dans le commerce.



UTILISATION ET ACCORDS

La viande d'autruche, d'émeu et de nandou se cuisine comme la viande de bœuf, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. On la mange telle quelle cuite à la poêle ou au grill, ou on l'apprête en terrine, en rillettes, en pâté ou en saucisse. Elle se marie parfaitement avec les champignons ou avec des fruits comme la pomme, la canneberge (airelle) ou l'ananas. Elle est délicieuse accompagnée de noix et d'un fromage bleu.



CUISSON

Saisir la viande de ratites à la poêle ou griller les morceaux les plus tendres; de 3 à 5 min de chaque côté à feu vif pour un morceau de 3 cm d'épaisseur. La viande d'autruche et d'émeu est meilleure avec une cuisson saignante ou à point. Il est recommandé de la cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 68 °C (154 °F).

Cuire les morceaux moins tendres en ragoût, en boulette de viande hachée, en saucisse ou en pâté de viande.

Ajouter un corps gras au moment de la cuisson ou mariner la viande avant de la cuire, afin qu'elle reste juteuse; on peut aussi arroser avec le jus de cuisson.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La viande fraîche se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur et jusqu'à 10 jours si elle a été emballée sous vide. Elle peut se garder 4 mois au congélateur.



VALEUR NUTRITIVE

La viande de ratites tels que l'autruche et l'émeu constitue une excellente source de vitamine B12, de niacine, de sélénium et de zinc, une bonne source de phosphore, d'acide pantothénique et de riboflavine, ainsi qu'une source de thiamine, de magnésium, de cuivre et de potassium. Ces viandes contiennent aussi de grandes quantités de fer et de vitamine B6 (pyridoxine); l'émeu étant une viande particulièrement riche en fer. La chair d'autruche ou d'émeu s'intègre bien dans le cadre d'une saine alimentation puisqu'il s'agit d'une viande maigre et riche en protéines. D'ailleurs, elle se distingue des autres viandes rouges grâce à sa faible teneur en gras saturés.

Émeu, grillé 75 g	filet de l'éventail		haut de longe		croupe		viande hachée	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,7 g	3 %	2,4 g	4 %	2,0 g	3 %	3,5 g	5 %
saturées	0,4 g	2 %	0,6 g	3 %	0,7 g	3 %	0,9 g	5 %
mono-insaturées	0,7 g	-	0,9 g	-	0,8 g	-	1,5 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,22 g	-	0,30 g	-	0,40 g	-	0,47 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,02 g	-	0,02 g	-	0,05 g	-	0,02 g	-
Cholestérol	62 mg	21 %	66 mg	22 %	97 mg	32 %	65 mg	22 %
Sodium	40 mg	2 %	44 mg	2 %	82 mg	3 %	49 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	23,5 g	-	21,8 g	-	25,3 g	-	21,3 g	-
Vitamine B12	7,03 µg	352 %	6,53 µg	327 %	1,65 µg	83 %	6,39 µg	320 %
Niacine	7,36 mg	43 %**	6,84 mg	40 %**	7,93 mg	47 %**	6,69 mg	39 %**
Vitamine B6	0,69 mg	38 %	0,64 mg	36 %	0,74 mg	41 %	0,63 mg	35 %
Sélénium	34,6 µg	69 %	32,6 µg	65 %	39,1 µg	78 %	32,6 µg	65 %
Zinc	2,39 mg	27 %	2,56 mg	28 %	3,24 mg	36 %	3,42 mg	38 %
Fer	3,42 mg	24 %	3,80 mg	27 %	5,17 mg	37 %	3,76 mg	27 %
Calories	116 kcal		115 kcal		126 kcal		122 kcal	

Autruche, cuite 75 g	haut de longe		pointe de cuisse		intérieur de cuisse		extérieur de cuisse		intérieur de pilon		viande hachée	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	2,9 g	5 %	1,9 g	3 %	3,2 g	5 %	2,9 g	4 %	1,5 g	2 %	5,3 g	8 %
saturées	1,0 g	5 %	0,8 g	4 %	1,3 g	6 %	1,1 g	5 %	0,5 g	3 %	1,3 g	8 %
mono-insaturées	1,0 g	-	0,7 g	-	1,3 g	-	1,2 g	-	0,5 g	-	1,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,27 g	-	0,32 g	-	0,53 g	-	0,31 g	-	ND	-	0,51 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,02 g	-	0,02 g	-	0,03 g	-	0,03 g	-	ND	-	0,03 g	-
Cholestérol	70 mg	23 %	64 mg	21 %	73 mg	24 %	70 mg	23 %	55 mg	18 %	62 mg	21 %
Sodium	58 mg	2 %	60 mg	3 %	55 mg	2 %	54 mg	2 %	62 mg	3 %	60 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	21,1 g	-	21,4 g	-	22,0 g	-	21,4 g	-	21,8 g	-	19,6 g	-
Vitamine B12	4,63 µg	232 %	4,69 µg	235 %	4,83 µg	242 %	4,70 µg	235 %	4,77 µg	239 %	4,30 µg	215 %
Niacine	5,29 mg	37 %**	5,36 mg	37 %**	5,52 mg	38 %**	5,37 mg	37 %**	5,46 mg	38 %**	4,92 mg	34 %**
Vitamine B6	0,40 mg	22 %	0,41 mg	23 %	0,42 mg	23 %	0,41 mg	23 %	0,42 mg	23 %	0,38 mg	21 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	28,1 µg	56 %	28,4 µg	57 %	28,5 µg	57 %	27,4 µg	55 %	25,1 µg	50 %
Zinc	3,54 mg	39 %	3,64 mg	40 %	3,68 mg	41 %	3,68 mg	41 %	3,53 mg	39 %	3,25 mg	36 %
Fer	2,48 mg	18 %	2,09 mg	15 %	3,60 mg	26 %	3,22 mg	23 %	2,34 mg	17 %	2,57 mg	18 %
Calories	116 kcal		109 kcal		123 kcal		118 kcal		106 kcal		132 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Œufs

L'œuf est une structure organique qui contient tous les éléments permettant le développement autonome de l'embryon de certaines espèces animales, notamment des insectes, des oiseaux et des reptiles. Il est pondu par la femelle et contient l'embryon et ses réserves alimentaires. Chez les oiseaux, l'œuf est constitué de quatre parties principales : la coquille, les membranes, le blanc et le jaune.

La coquille est une enveloppe calcaire, mince et dure, perméable à l'air, à l'humidité et aux odeurs, mais imperméable aux bactéries et aux moisissures.

Les membranes coquillières externe et interne sont situées immédiatement sous la coquille. Elles sont minces, blanches et souples et servent de protection contre les moisissures et les bactéries. À l'extrémité la plus large de l'œuf, les 2 membranes sont séparées par une chambre à air.

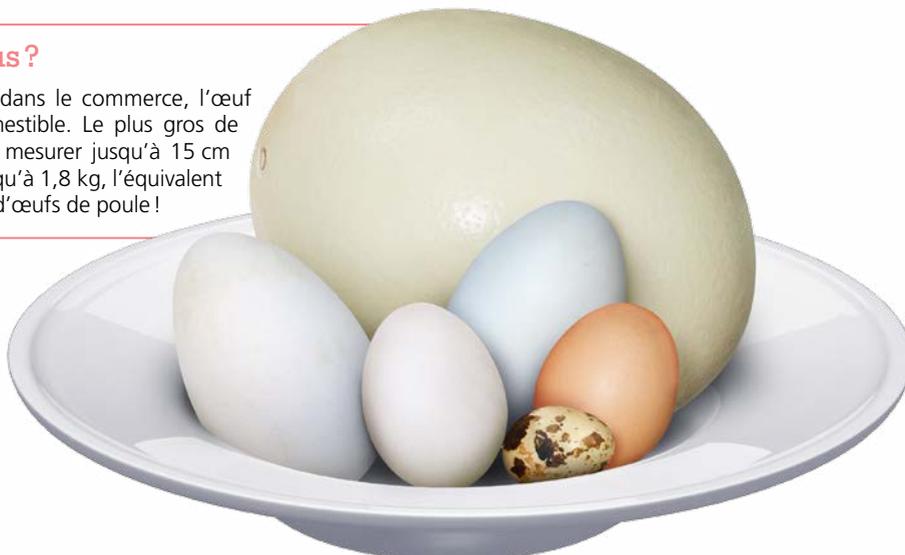
Le blanc, ou albumen, est un liquide visqueux et incolore composé de 87 % d'eau et de 12,5 % d'albumine, une protéine qui sert de réserve de nourriture pour l'embryon. L'albumen blanchit et se solidifie à partir de 62-65 °C (144-149 °F).

Le jaune, ou vitellus, occupe le centre de l'œuf. Il est entouré d'une fine membrane, la membrane vitelline, et est fixé aux deux extrémités de l'œuf par deux cordons d'albumine blancs et torsadés, appelés chalazes. Le jaune fournit les lipides nécessaires au développement de l'embryon. Sa couleur varie selon l'alimentation de la poule ; une diète riche en blé produit des jaunes très pâles tandis qu'une alimentation où le maïs domine donne un jaune plus foncé. Il coagule à partir de 65-70 °C (149-158 °F). Lorsque l'œuf est fécondé, l'embryon se développe à la surface du jaune.

Chez la poule, l'œuf peut être pondu en l'absence de fécondation ; une particularité qui a été exploitée par l'homme pour produire des œufs en grande quantité ; l'œuf de poule est aujourd'hui le plus consommé dans le monde. Sa production commerciale a commencé à se développer en Europe au début du XIX^e siècle avec la mise au point de techniques de couvaison artificielle permettant d'obtenir des œufs à longueur d'année, et avec l'introduction d'espèces de poules plus productives venant de Chine. La plupart des œufs (plus de 80 %) sont pondus par des poules élevées en batterie (cages). Depuis quelques années, on peut aussi trouver dans le commerce des œufs biologiques ou pondus par des poules en liberté. La mention « poules en liberté » regroupe divers types d'élevage qui sont indiqués en Europe par le premier chiffre du code inscrit sur les œufs : « 3 » indique un élevage en batterie, « 2 » un élevage au sol, « 1 » l'accès à l'extérieur, « 0 » l'accès à l'extérieur et de la nourriture biologique (sans pesticide ni OGM). Au Canada, la mention « poules en liberté » est l'équivalent des numéros 1 et 2 et la mention « œufs biologiques » assortie du logo ecocert correspond au numéro 0. On trouve également des œufs enrichis en acides gras oméga-3, en lutéine ou en vitamines, qui sont obtenus en enrichissant l'alimentation des poules, notamment de graines de lin pour les oméga-3.

Le saviez-vous ?

Bien que très rare dans le commerce, l'œuf d'autruche est comestible. Le plus gros de tous les œufs peut mesurer jusqu'à 15 cm de long et peser jusqu'à 1,8 kg, l'équivalent de deux douzaines d'œufs de poule !



NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION, CUISSON
ŒUF DE POULE	Coquille blanche ou brun-rosâtre selon la couleur du plumage de la poule, principalement la poule blanche « Leghorn blanche » ou la poule rousse « Rhode-Island » au Canada. Poids : 40 à 80 g. Disponibles frais toute l'année.	Consommer cuit, tel quel ou incorporé à d'autres ingrédients. Tout type de cuisson. Blancs ou bruns, les œufs ont le même goût et la même valeur nutritive.
ŒUF DE CAILLE	Coquille blanc crème mouchetée de brun, lisse ou à l'aspect plâtreux. Poids : environ 10 g. Vendu frais ou mariné ; disponible frais toute l'année.	Cuire à la coque (1 min 30), dur (4 min), en omelette ou sur le plat. Délicieux en raclette sur du fromage ou à la coque avec du foie gras. Les œufs marinés peuvent se conserver 1 an au réfrigérateur.
ŒUF DE CANE	Coquille blanchâtre à vert plus ou moins foncé ; jaune plus orangé et plus dense. Poids : 70 à 120 g. Disponible frais toute l'année, mais difficile à trouver.	À consommer cuit. Goût plus prononcé que l'œuf de poule. Utiliser comme ce dernier dans les préparations qui nécessitent une cuisson. Tout type de cuisson ; idéal pour pocher, car le jaune se « tient » bien.
ŒUF D'OIE	Coquille épaisse généralement blanche. Poids : 140 à 200 g. Disponible frais chez les éleveurs, de février à juin.	À consommer toujours cuit. Blanc cuit ferme, jaune cuit crémeux et savoureux. Cuire dur (de 20 à 25 min à partir de l'ébullition) ou sur le plat.



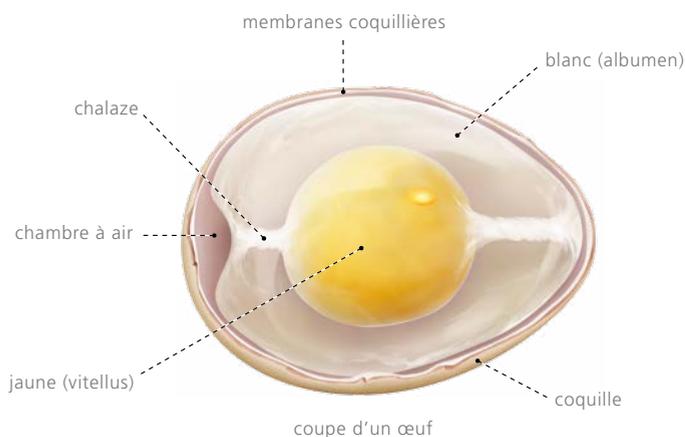
SÉLECTION À L'ACHAT

Les œufs sont vendus frais en emballage plastique ou cartonné, généralement à la douzaine ou à la demi-douzaine ; ils devraient être réfrigérés rapidement, car ils s'altèrent 7 fois plus vite à température ambiante. Les œufs frais doivent être consommés dans les 28 jours suivant la ponte ; vérifier la date de péremption ; valable uniquement si les bonnes conditions d'entreposage sont respectées (4 °C avec 70-80 % d'humidité).

S'assurer que la coquille des œufs est intacte ; écarter les œufs fêlés. Pour vérifier la fraîcheur d'un œuf, l'immerger dans un bol d'eau : s'il se dépose au fond du récipient, il est frais, s'il flotte, il est âgé. Un blanc légèrement trouble est un signe de fraîcheur. Les œufs durs très frais sont difficiles à écarter, car le blanc adhère à la coquille.

Les œufs sont vendus selon des catégories de poids : les « pee wee » pèsent moins de 42 g, les « petits » pèsent entre 42 et 49 g, les « moyens » font entre 49 et 56 g, les « gros » font entre 56 et 63 g, les « extra gros » entre 63 et 70 g et les « jumbo » ou « XL », plus de 70 g.

On trouve également de nombreux produits dérivés de l'œuf (ovoproduits) : blancs liquides ou en poudre, jaunes liquides ou en poudre, omelettes, etc.



UTILISATION ET ACCORDS

En raison des risques de contamination par la salmonelle et autres bactéries nuisibles, la consommation d'œufs crus ou peu cuits n'est pas recommandée, particulièrement chez les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes ou les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Pour les préparations qui ne requièrent pas de cuisson, il est indiqué d'utiliser des produits pasteurisés à base d'œufs (glaçage, lait de poule, vinaigrette à salade César, etc.) plutôt que des œufs crus. Il est à noter que les œufs de catégorie A vendus dans le commerce au Canada sont lavés et désinfectés. Les probabilités de contamination sont donc moins élevées que pour les œufs vendus à la ferme ou dans les marchés fermiers.

L'œuf se consomme tel quel ou est incorporé à d'autres aliments (crêpe, quiche, gâteau, pâtisserie, crème glacée, boisson). On l'utilise tant pour épaissir et lier les aliments que pour les rendre onctueux (sauce, soupe, farce, flan, crème pâtissière, crème anglaise, pudding, purée, croquettes, pâtes alimentaires). On l'emploie aussi pour dorer les aliments (pain de viande, chapelure, pain, brioche, tarte), on l'émulsionne (mayonnaise, sauces) et on le monte en neige (mousse, meringue, soufflé).

Il se marie avec une multitude d'ingrédients. Cuit dur, il se transporte et se conserve facilement en randonnée ; il est délicieux avec de la mayonnaise, à croquer tel quel, ajouté à une salade composée ou intégré dans un sandwich. Poché ou au plat, il est excellent avec des pommes de terre frites ou déposé sur une viande. Il se marie aussi très bien avec des fromages comme le parmesan, le gruyère ou la mozzarella. En omelette, on lui incorpore un accompagnement de légumes (pommes de terre, champignons, poivron, etc.), du fromage (notamment de chèvre), du bacon. Cuit à la coque, décapité, et servi dans un coquetier avec des « mouillettes » de pain (bâtonnet de pain grillé à tremper dans le jaune), il fait le bonheur des enfants au petit déjeuner.



PRÉPARATION

Inutile de laver les œufs avant de les utiliser ; simplement les essuyer avec un linge sec s'ils sont souillés.

Casser les œufs séparément et les ajouter au fur et à mesure pour ne pas gâcher une préparation avec un œuf avarié.

Laisser les œufs à la température de la pièce avant de les cuire à la coque, de monter des blancs en neige ou de préparer une mayonnaise.

Pour monter des blancs d'œufs en neige

Des œufs montés en neige sont des blancs d'œufs fouettés jusqu'à ce qu'ils deviennent épais et mousseux.

- Utiliser des blancs qui sont à la température de la pièce et se servir d'ustensiles bien propres. Éviter d'utiliser des ustensiles en plastique, car ils retiennent les graisses, et les corps gras réduisent le pouvoir moussant des blancs d'œufs. Utiliser de préférence un bol en cuivre, en verre ou en acier inoxydable et ne pas utiliser de récipient en aluminium.
- Veiller à ce qu'aucune trace de jaune ne soit mêlée au blanc ; séparer les œufs dans un bol à part et ne transvider le blanc que s'il est intact.
- Ajouter une pincée de sel ou de crème de tartre au début, pour rendre la mousse plus ferme.
- Fouetter les blancs jusqu'à ce que le mélange soit assez ferme pour former des pointes. Ajouter le sucre lorsque les blancs commencent à se transformer. Procéder délicatement en intégrant des ingrédients (en soulevant le mélange plutôt qu'en le tournant) afin que l'air accumulé reste dans les blancs.
- Ne pas battre trop longtemps, car cela détruit l'élasticité.

Pour incorporer des œufs à une préparation chaude

- Ne jamais ajouter des œufs directement dans un liquide chaud (soupe, crème anglaise, crème pâtissière, etc.) ; ils coagulent et forment des grumeaux, surtout le jaune.
- Réchauffer lentement les œufs en ajoutant une partie du mélange chaud tout en les battant. Verser ensuite ce mélange dans le restant de la préparation chaude également en battant. Poursuivre la cuisson.
- Une cuisson trop rapide ou une cuisson trop longue font tourner les crèmes (crème anglaise, crème pâtissière), qui deviennent granuleuses ; aussi est-il préférable de cuire les crèmes dans un bain-marie, ce qui assure une température de cuisson constante.



œuf de caille



œuf de cane

Conseil du chef

Pour éviter que les coquilles des œufs craquent en les plongeant dans l'eau frémissante, sortir les œufs du réfrigérateur une trentaine de minutes avant de les cuire, ou les plonger dans un grand bol d'eau tiède pour quelques minutes.



CUISSON

Œufs cuits à l'eau dans leur coquille

La cuisson peut débuter dans l'eau froide ou dans l'eau chaude. L'ajout d'une pincée de sel ou de 15 ml de vinaigre permet de faire coaguler le blanc et de sceller la coquille si elle se fend. Éviter de faire bouillir l'eau trop fort ; les œufs risquent de s'entrechoquer et de se briser. Pour stopper la cuisson, passer l'œuf immédiatement sous l'eau froide.

- **Œuf à la coque** (blanc à peine coagulé et encore liquide, jaune encore liquide) : 3 min à partir du moment où l'eau froide frémit ; de 3 à 4 min s'il est plongé dans l'eau frémissante.
- **Œuf mollet** (blanc solide, jaune encore liquide) : 4 min à partir du frémissement de l'eau ou de 7 à 9 min s'il est plongé dans l'eau frémissante.
- **Œuf dur** (blanc et jaune solide) : de 7 à 10 min à partir du frémissement de l'eau ou de 10 à 15 min s'il est plongé dans l'eau frémissante.

Œuf poché

L'œuf poché est un œuf cuit sans coquille dans un liquide bouillant de telle manière que le blanc coagule et que le jaune reste liquide.

- Faire chauffer de l'eau vinaigrée (30-50 ml de vinaigre par litre d'eau) jusqu'à son frémissement ; ne pas ajouter de sel, qui favorise la séparation du jaune et du blanc.
- Casser l'œuf dans un petit bol, puis le verser délicatement dans l'eau frémissante.
- Retirer l'œuf avec une écumoire quand tout le blanc est coagulé (de 3 à 5 min). L'égoutter quelques instants ou le déposer sur un linge, puis le servir chaud ou froid.

Œufs brouillés

Les œufs brouillés sont des œufs légèrement battus et cuits à la poêle, auxquels on ajoute des assaisonnements au goût.

- Prévoir 2 œufs par personne. Battre les œufs de façon à crever le jaune ; le mélange du blanc et du jaune ne doit pas être homogène. On peut ajouter un peu de lait pour obtenir des œufs plus onctueux.
- Cuire les œufs brouillés dans une poêle contenant un corps gras (huile, beurre, margarine) à feu doux et constant, en remuant constamment avec une cuillère de bois, pendant 6 à 10 min, selon la quantité. Lorsque les œufs commencent à prendre, on peut ajouter des légumes, des champignons, du fromage, du jambon, de la volaille ou des fruits de mer.

Œuf sur le plat ou œuf au miroir

L'œuf sur le plat est un œuf entier cuit à plat dans une poêle.

- Faire chauffer la poêle à feu moyen avec un peu de beurre ou d'huile.
- Quand la poêle est chaude, casser l'œuf dans la poêle sans crever le jaune. Cuire jusqu'à ce que le blanc coagule (le jaune doit rester liquide et brillant).
- Pour obtenir un blanc parfaitement circulaire, on peut utiliser un petit moule sans fond pour le contenir dans la poêle.

Œuf frit

L'œuf frit est un œuf sans coquille poché dans l'huile végétale (arachide ou maïs).

- Faire chauffer l'huile dans une poêle.
- Casser l'œuf dans un petit bol et le verser dans l'huile chaude; il est préférable d'utiliser un œuf froid qui sort du réfrigérateur.
- Pendant que l'œuf cuit, rabattre le blanc sur le jaune à l'aide d'une cuillère en bois.
- Retirer l'œuf avec une écumoire quand le blanc commence à dorer.

Œuf filé

L'œuf filé est un blanc d'œuf ou un œuf entier battu en omelette, cuit dans un liquide bouillant après avoir passé à travers une fine passoire. Les minces filaments qui s'échappent de la passoire figent instantanément au contact du liquide chaud. Cette préparation est très utilisée pour garnir des potages.

Omelette

L'omelette est constituée d'œufs battus cuits à la poêle.

- Battre des œufs dans un saladier, saler, poivrer et incorporer des fines herbes au goût. On peut ajouter un peu de lait pour rendre l'omelette plus onctueuse.
- Faire fondre du beurre dans une poêle à feu moyen à vif.
- Verser les œufs battus et faire cuire jusqu'à obtenir la texture désirée.
- Décoller la moitié de l'omelette avec une spatule et la replier sur l'autre moitié. On peut aussi préparer une garniture (légumes, viande, fromage) qui sera cuite au préalable et que l'on déposera sur l'omelette avant de la plier.

L'omelette peut être consistante (telle la **frittata** italienne et la **tortilla** espagnole), baveuse et farcie (à la française) ou légère (comme les **foo yung** chinois) où l'œuf sert surtout à lier la garniture. Une **omelette plate** consiste en œufs battus qui serviront de liant à des ingrédients plus consistants comme la pomme de terre, le jambon, l'oignon, ou le poivron). On la cuit doucement et on doit la retourner entièrement pour la dorer des deux côtés.



œuf blanc de poule



œuf brun de poule



œuf d'oie

C'est simple et délicieux

ŒUFS MARBRÉS À L'ASIATIQUE

Cuire à l'eau frémissante une douzaine d'**œufs**. Préparer une marinade composée de 1 litre (4 tasses) d'**eau**, 6 **anis étoilés**, une poche de **thé vert**, 375 ml (1½ tasse) de **sauce soya**, 2 c. à thé de **sucre** et de **sel**. À l'aide du dos d'une cuillère, craquer la coquille des œufs cuits durs sans la retirer. Faire chauffer la marinade à feu très doux et y plonger les œufs environ 10 min. Refroidir les œufs dans le liquide avant de retirer leur coquille. Servir en salade.

BROUILLADE D'ŒUFS AUX PLEUROTES

Faire revenir 160 g (2 tasses) de **pleurotes** émincés dans une petite noix de **beurre** pour environ 10 min à feu très bas. Réserver. Battre 8 **œufs** dans un bol, saler et poivrer. Cuire dans une poêle à feu doux dans 15 g (1 c. à soupe) de beurre. Brasser sans arrêt durant la cuisson afin qu'ils demeurent moelleux. À mi-cuisson, lorsque les œufs sont encore baveux, ajouter une autre noix de beurre. Poursuivre la cuisson quelques secondes et terminer avec 60 ml (¼ de tasse) de **crème**. Servir immédiatement accompagné des pleurotes et de pain grillé.

FLAN CRÉMEUX AU PARMESAN

Chauffer légèrement dans une petite casserole 375 ml (1½ tasse) d'un mélange moitié **lait** moitié **crème 35 %** avec une **feuille de laurier** et une gousse d'**ail** entière. Dans un bol, battre ensuite 2 **œufs** et un **jaune d'œuf** avec 75 g (¼ de tasse) de **fromage parmesan** râpé. Filtrer le liquide chaud et l'incorporer aux œufs. Verser ce mélange dans 4 ramequins beurrés et cuire au bain-marie environ 40 min dans un four préchauffé à 160 °C (325 °F). Retirer les flans du four lorsqu'ils sont fermes au toucher. Servir tiède ou froid accompagné de saumon fumé.

SALADE ET ŒUF POCHÉ

Dans une casserole, porter 1 litre (4 tasses) d'**eau** et 3 c. à soupe de **vinaigre blanc** à ébullition. Baisser le feu pour que l'eau frémissse doucement. Casser 1 œuf dans un petit bol et le verser délicatement dans le liquide frémissant (procéder ainsi avec 4 **œufs**, un à la fois). Cuire 3 min. Retirer les œufs à l'aide d'une écumoire. Les égoutter sur un papier absorbant et réserver. Répartir de la **laitue frisée** dans 4 assiettes et parsemer de **lardons**. Arroser de **vinaigrette** au choix et servir avec l'œuf poché déposé sur une demi-tranche de **pain de mie** grillée.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les œufs frais se conservent jusqu'à 1 mois au réfrigérateur ou jusqu'à la date de péremption indiquée sur l'emballage. Conserver les œufs dans leur emballage d'origine ou dans un contenant fermé pour éviter leur déshydratation. Placer l'extrémité pointue vers le bas pour garder le jaune centré. Les placer au centre du réfrigérateur; pas dans la porte.

Les restes de blancs et de jaunes crus peuvent être entreposés au réfrigérateur dans un contenant fermé pendant 2 à 4 jours. Les œufs entiers cuits durs se conservent jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. Les plats à base d'œufs (omelette, mayonnaise, etc.) se conservent 4 jours au réfrigérateur.

Les blancs d'œufs et les œufs (entiers) légèrement battus se gardent jusqu'à 4 mois au congélateur dans un récipient hermétique.



VALEUR NUTRITIVE

L'œuf de poule représente une excellente source de vitamine B12 et de sélénium, une bonne source d'acide pantothénique, de folate, de riboflavine et de vitamine E et une source de vitamines A et D, de niacine, de zinc, de fer et de phosphore. À poids équivalent, la valeur nutritionnelle des œufs de volaille varie significativement selon l'espèce. Par exemple, les œufs de caille, d'oie et de canard contiennent plus de fer, de calcium et de cholestérol que l'œuf de poule, tandis que ce dernier est plus riche en vitamine E. Les œufs de canard et d'oie sont plus gras que l'œuf de poule, mais le type de gras présent est principalement sous forme mono-insaturée. Ces gras sont reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire. Bien que le cholestérol soit présent en grande quantité et de façon exclusive dans le jaune d'œuf, ce dernier est pauvre en gras saturés, ce qui atténue l'effet sur le taux de cholestérol sanguin. Des données scientifiques récentes montrent que consommer un œuf par jour peut être acceptable chez les personnes en bonne santé. L'œuf est un aliment riche en protéines. La qualité des protéines de l'œuf est très élevée, de sorte que les scientifiques et les professionnels de la santé l'utilisent comme mesure étalon pour comparer les autres sources protéiques. L'œuf contient deux pigments de la famille des caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine, qui lui confèrent sa couleur jaune et qui possèdent des propriétés antioxydantes. Ces composés ont été associés à la prévention de maladies de l'œil telles la cataracte et la dégénérescence maculaire. Comme le lait, les arachides et les crustacés, les œufs font partie des dix allergènes alimentaires prioritaires au Canada.

1 œuf	jaune, cru (16 g)		blanc, cru (33 g)		jaune, cuit (17 g)		blanc, cuit (33 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	5,3 g	8 %	0,0 g	0 %	5,6 g	9 %	0,0 g	0 %
saturées	1,6 g	8 %	0,0 g	0 %	1,7 g	9 %	0,0 g	0 %
mono-insaturées	2,2 g	-	0,0 g	-	2,3 g	-	0,0 g	-
oméga-6	0,67 g	-	0,0 g	-	0,70 g	-	0,0 g	-
oméga-3	0,08 g	-	0,0 g	-	0,08 g	-	0,0 g	-
Cholestérol	193 mg	64 %	0,0 mg	0 %	203 mg	68 %	0,0 mg	0 %
Sodium	7 mg	0 %	55 mg	2 %	7 mg	0 %	55 mg	2 %
Glucides	0,1 g	0 %	0,4 g	0 %	0,6 g	0 %	0,4 g	0 %
Protéines	2,6 g	-	3,3 g	-	2,7 g	-	3,3 g	-
Vitamine B12	0,98 µg	49 %	0,02 µg	1 %	0,88 µg	44 %	0,01 µg	1 %
Acide pantothénique	1,19 mg	17 %	0,09 mg	1 %	1,25 mg	18 %	0,09 mg	1 %
Folate	38 µg	17 %	0 µg	0 %	30 µg	14 %	0 µg	0 %
Vitamine E	1,29 mg	13 %	ND	ND	1,36 µg	14 %	ND	ND
Riboflavine	0,10 mg	6 %	0,14 mg	9 %	0,10 mg	6 %	0,14 mg	9 %
Niacine	0,01 mg	3 %**	0,05 mg	5 %**	0,01 mg	3 %**	0,05 mg	5 %**
Sélénium	11,1 µg	22 %	6,2 µg	12 %	11,7 µg	23 %	6,2 µg	12 %
Phosphore	61 mg	6 %	4 mg	0 %	65 mg	6 %	4 mg	0 %
Fer	0,71 mg	5 %	0,02 mg	0 %	0,75 mg	5 %	0,02 mg	0 %
Calories	59 kcal		16 kcal		60 kcal		16 kcal	

1 œuf (50 g)	brouillé ou omelette		bouilli, dur		poché		frit	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	5,7 g	9 %	5,0 g	8 %	5,0 g	8 %	7,4 g	11 %
saturées	1,7 g	9 %	1,5 g	8 %	1,5 g	8 %	2,0 g	12 %
mono-insaturées	2,4 g	-	2,1 g	-	2,1 g	-	3,2 g	-
oméga-6	0,51 g	-	0,64 g	-	0,63 g	-	1,18 g	-
oméga-3	0,15 g	-	0,07 g	-	0,07 g	-	0,19 g	-
Cholestérol	147 mg	49 %	183 mg	61 %	182 mg	61 %	200 mg	67 %
Sodium	185 mg	8 %	63 mg	3 %	136 mg	6 %	165 mg	7 %
Glucides	1,5 g	1 %	0,9 g	0 %	0,5 g	0 %	0,6 g	0 %
Protéines	5,2 g	-	5,9 g	-	5,9 g	-	6,4 g	-
Vitamine B12	0,70 µg	35 %	0,81 µg	41 %	0,76 µg	38 %	0,88 µg	44 %
Acide pantothénique	1,02 mg	15 %	1,22 mg	17 %	1,22 mg	17 %	1,33 mg	19 %
Riboflavine	0,22 mg	13 %	0,24 mg	15 %	0,21 mg	13 %	0,26 mg	16 %
Sélénium	14,0 µg	28 %	17,1 µg	34 %	17,1 µg	34 %	18,7 µg	37 %
Zinc	0,53 mg	6 %	0,58 mg	6 %	0,58 mg	6 %	0,63 mg	7 %
Phosphore	65 mg	6 %	63 mg	6 %	63 mg	6 %	69 mg	6 %
Fer	0,56 mg	4 %	0,70 mg	5 %	0,69 mg	5 %	0,58 mg	4 %
Calories	77 kcal		71 kcal		72 kcal		97 kcal	

1 œuf entier cru	poule (53 g)		caille (9 g)		oie (144 g)		cane (70 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	5,3 g	8 %	1,0 g	2 %	19,1 g	29 %	9,6 g	15 %
saturées	1,6 g	8 %	0,3 g	2 %	5,2 g	26 %	2,6 g	13 %
mono-insaturées	2,2 g	-	0,4 g	-	8,3 g	-	4,6 g	-
oméga-6	0,67 g	-	0,02 g	-	0,46 g	-	0,25 g	-
oméga-3	0,08 g	-	0,00 g	-	0,79 g	-	0,06 g	-
Cholestérol	193 mg	64 %	76 mg	25 %	1227 mg	409 %	619 mg	206 %
Sodium	66 mg	3 %	13 mg	1 %	199 mg	8 %	102 mg	4 %
Glucides	0,5 g	0 %	0,0 g	0 %	1,9 g	1 %	1,0 g	0 %
Protéines	6,2 g	-	1,2 g	-	20,0 g	-	9,0 g	-
Vitamine B12	1,00 µg	50 %	0,14 µg	7 %	7,34 µg	367 %	3,78 µg	189 %
Folate	38 µg	17 %	6 µg	3 %	109 µg	50 %	56 µg	26 %
Acide pantothénique	1,29 mg	18 %	0,16 mg	2 %	2,53 mg	36 %	1,30 mg	19 %
Sélénium	18,0 µg	36 %	2,9 µg	6 %	53,1 µg	106 %	25,5 µg	51 %
Fer	0,73 mg	5 %	0,33 mg	2 %	5,24 mg	37 %	2,70 mg	19 %
Zinc	0,61 mg	7 %	0,13 mg	1 %	1,92 mg	21 %	0,99 mg	11 %
Calories	76 kcal		14 kcal		266 kcal		130 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Vol-au-vent de poulet

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 450 g (1 lb) de **poulet***, coupé en cubes
- 15 g (1 c. à soupe) de **beurre**
- 40 g (½ tasse) de **champignons** au goût, émincés
- 70 g (½ tasse) de **carottes**, coupées en dés
- 20 g (2 c. à soupe) de **farine**
- 125 ml (½ tasse) de **vin blanc**
- 250 ml (1 tasse) de **fond de volaille**
- 60 ml (¼ de tasse) de **crème 35 %**
- 145 g (1 tasse) de **pois verts**
- 4 **vol-au-vent** du commerce
- **Sel et poivre**

* Vous pouvez utiliser de la dinde ou du poulet cuit.

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, cuire les champignons et les carottes dans le beurre, à feu doux.
2. Singer avec la farine.
3. Déglacer avec le vin blanc.
4. Ajouter le fond de volaille.
5. Ajouter le poulet, la crème et laisser mijoter quelques minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
6. Ajouter les pois.
7. Saler et poivrer au goût.
8. Servir sur des vol-au-vent.

Un peu de vocabulaire

Singer : Saupoudrer de farine un aliment qu'on a préalablement fait suer ou revenir dans un corps gras.

Déglacer : Mouiller (au vin, à l'alcool, au bouillon, à l'eau, etc.) les sucs caramélisés qui se trouvent au fond d'un plat de cuisson, afin de les dissoudre et d'en faire une sauce ou un jus.



Pilons de poulet sauce aigre-douce

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 8 pilons de poulet
- 60 ml (¼ de tasse) de jus d'orange
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de riz
- 60 ml (¼ de tasse) de miel
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 gousse d'ail, haché
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- Poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger le jus d'orange, le vinaigre de riz, le miel, la sauce soya et l'ail.
3. Enlever la peau des pilons de poulet et les placer dans un plat allant au four.
4. Verser la sauce sur les pilons et bien les enrober.
5. Saupoudrer de graines de sésame et de poivre.
6. Mettre au four de 25 à 30 min ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule de la viande soit translucide.



Canard à l'orange

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 2 HEURES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 1 canard paré, coupé en 8 morceaux
- 1 pincée de muscade
- 1 oignon moyen, haché
- 80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable
- 80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc
- 80 ml (⅓ de tasse) de jus d'orange
- 250 ml (1 tasse) de demi-glace ou fond de veau lié
- 3 c. à soupe de zeste d'orange
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade les morceaux de canard. Dans une grande casserole, colorer le canard sur toutes les faces en commençant par le côté de la peau. Retirer et réserver.
3. Dégraisser la casserole, ajouter l'oignon et le faire colorer. Ajouter le sirop d'érable et bien mélanger.
4. Déglacer au vin blanc et au jus d'orange. Laisser réduire de moitié.
5. Ajouter la demi-glace, les morceaux de canard et le zeste d'orange.
6. Mettre au four environ 2 h à couvert.



Poitrine de pintade aux pommes flambées

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 4 poitrines de pintade
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 2 c. à soupe d'échalote, hachée
- 2 pommes Lobo ou jaunes délicieuses, en fines tranches
- 2 c. à soupe de brandy de pommes (ou de mistelle)
- 250 ml (1 tasse) de demi-glace
- 60 ml (¼ de tasse) de crème 35 %
- Sel et poivre

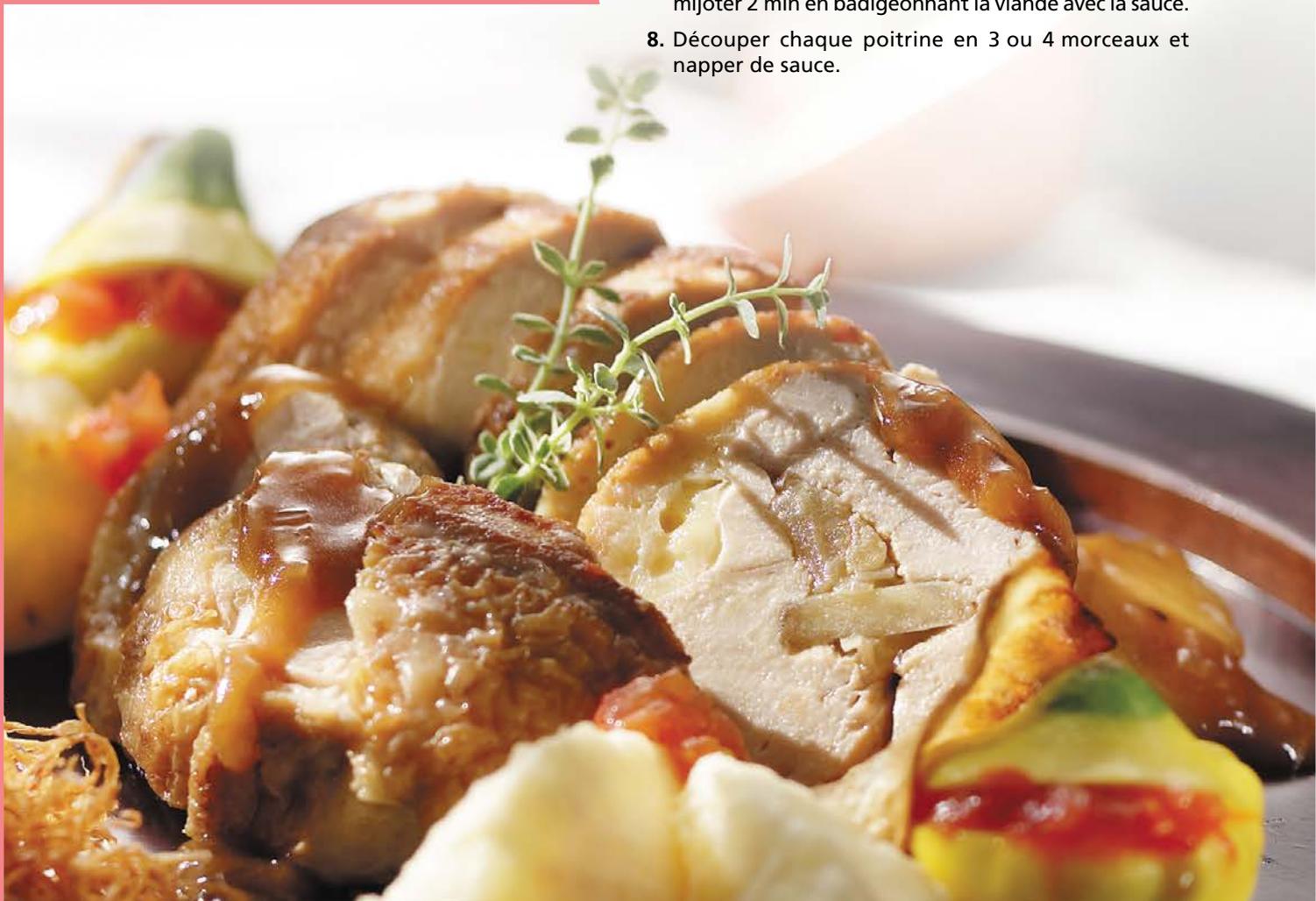
Un peu de vocabulaire

Mouiller : Ajouter un élément liquide à une préparation, en cours de cuisson.

Flamber : Arroser un plat cuisiné d'un alcool et l'enflammer.

PRÉPARATION

1. Dans une poêle bien chaude, colorer les poitrines sur les deux côtés dans l'huile. Retirer et réserver.
2. Dans la même poêle, faire légèrement colorer les échalotes. Incorporer les pommes et cuire juste le temps de les ramollir légèrement. Flamber au brandy.
3. Ouvrir les poitrines en portefeuille et farcir avec un peu (1 c. à soupe) du mélange de pommes.
4. Mouiller avec la demi-glace le restant de pommes et laisser mijoter 3 min. Retirer et réserver au chaud.
5. Saler et poivrer les poitrines et les envelopper individuellement le plus hermétiquement possible avec plusieurs épaisseurs de pellicule plastique.
6. Plonger les poitrines dans de l'eau frémissante à 82 °C (180 °F) pour 45 min. Il faut éviter de faire bouillir l'eau.
7. Déballer les viandes et les déposer avec leur jus dans la sauce demi-glace chaude. Ajouter la crème et laisser mijoter 2 min en badigeonnant la viande avec la sauce.
8. Découper chaque poitrine en 3 ou 4 morceaux et napper de sauce.



Mijoté de canard aux pruneaux et aux champignons

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE 45 MINUTES
4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 2 kg (4,5 lb) de **canard** entier, découpé en 8 morceaux (2 pilons, 2 hauts de cuisse, 4 poitrines)
- 2 c. à soupe d'**huile végétale**
- 1 **oignon** moyen, ciselé
- 1 **carotte** moyenne, coupée en petits dés
- 2 branches de **céleri**, coupé en petits dés
- 2 c. à soupe de **brandy**
- 125 ml (½ tasse) de **vin rouge**
- 250 ml (1 tasse) de **fond de veau**
- 1 **bouquet garni**
- 180 g (1 tasse) de **pruneaux** entiers, dénoyautés
- 30 g (2 c. à soupe) de **beurre**
- 80 g (1 tasse) de **champignons sauvages**, émincés
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, saisir les morceaux de canard dans l'huile bien chaude. Retirer le canard lorsqu'il est doré sur toutes les surfaces. Réserver.
2. Dégraisser partiellement la casserole et ajouter oignon, carotte et céleri. Cuire les légumes jusqu'à coloration tout en brassant afin de déglacer le fond de la casserole.
3. Remettre le canard dans la casserole et flamber au brandy. Déglacer au vin rouge et laisser réduire de moitié avant d'ajouter le fond de veau.
4. Ajouter le bouquet garni, les pruneaux, le sel et le poivre, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert 90 min, ou jusqu'à ce que le canard soit bien tendre.
5. Dans une poêle, faire colorer les champignons au beurre et ajouter ces derniers au canard juste avant la fin de cuisson. Retirer le bouquet garni et servir.



Omelette gratinée à la provençale

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 g (1 c. à soupe) de beurre
- 6 oeufs
- 60 g (½ tasse) de fromage Gruyère, râpé
- 2 oignons verts, hachés finement
- 2 c. à thé d'estragon ou de basilic, haché
- 2 tomates, tranchées
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Mettre l'huile et le beurre dans une assiette à tarte ou un plat à gratin rond de 20 cm (8 po) et mettre au four afin de faire fondre le beurre. Retirer.
3. Dans un grand bol, battre les œufs et y ajouter le fromage, les oignons verts, l'estragon (ou le basilic), saler et poivrer. Verser dans le plat contenant l'huile et le beurre encore chaud.
4. Déposer les rondelles de tomate sur le dessus et mettre au four pendant 15 min. Servir accompagné d'une salade.





VIANDES

«La cherté donne goût à la viande.»

Montaigne

introduction	150	chèvre et chevreau	177
veau	155	lapin et lièvre	178
bœuf	161	cheval	179
porc	167	gibier à poil	181
agneau et mouton	172	recettes	185

Introduction

La viande est la chair des animaux (principalement des mammifères et des oiseaux) que l'être humain consomme. Elle est constituée de muscles, qui contiennent une certaine quantité de gras, de vaisseaux sanguins, de sang et de nerfs. La viande se distingue des abats, qui correspondent aux viscères et aux autres parties comestibles des animaux.

La viande est divisée en trois catégories : la viande rouge (mouton, agneau, bœuf, cheval), la viande blanche (veau, porc, lapin, volaille) et la viande noire (gibier). Les abats, quant à eux, sont divisés en abats rouges (cœur, foie, langue, poumons ou mou, rate et rognons) et en abats blancs (cervelle, mamelle, moelle épinière ou amourettes, testicules ou animelles, pieds, ris, tête et tripes).

Jusqu'à la révolution néolithique (il y a 10 000 ans environ), qui a donné naissance à l'agriculture et à l'élevage, le gibier a longtemps été la seule source de viande disponible. Influencée par les saisons et le succès de la chasse, la viande était alors un aliment occasionnel, symbolisant la richesse. Avec l'industrialisation des procédés de production, les progrès en matière de transport et de conservation, et l'accroissement progressif du niveau de vie, elle est devenue accessible à tous et sa consommation n'a cessé d'augmenter. La Chine, les États-Unis et le Brésil dominent le marché mondial de la production de viande.

Outre les problèmes liés à la condition animale, l'élevage intensif est extrêmement coûteux en énergie et en eau potable. Il est aussi un des principaux facteurs de déforestation (70 % des terres agricoles sont dédiées à l'élevage) et il expose l'être humain à des substances (antibiotiques, facteurs de croissance) dont les effets à long terme sont mal connus. Depuis quelques années, la prise de conscience des consommateurs et leur choix pour des viandes de meilleure qualité produites selon des méthodes alternatives ont permis le développement d'une filière biologique.



SÉLECTION À L'ACHAT

La viande est vendue en morceaux (coupes), frais ou congelés. Chaque nom de coupe correspond à une partie précise de l'animal, plus ou moins tendre. Ces noms peuvent varier d'un pays à l'autre. La tendreté de la viande dépend de sa teneur en tissu conjonctif. Normalement, plus un muscle est sollicité et plus l'animal est âgé, plus le tissu conjonctif se sera développé, élargi et durci, et plus la viande sera coriace. Les muscles de la partie médiane de l'animal correspondant aux côtes et au dos (la longe) travaillent moins et fournissent les coupes les plus tendres ; elles sont aussi plus coûteuses. L'arrière de l'animal (cuisse) donne des coupes moyennement tendres tandis que les coupes provenant de l'avant (poitrine, épaule, collier, jarret) sont généralement plus coriaces. Choisir la coupe en fonction de la cuisson qu'on lui réserve ; il est inutile de payer pour un morceau tendre s'il est mijoté longuement.

Choisir une viande au grain fin, c'est-à-dire ferme et onctueuse au toucher. Le bœuf doit être rouge vif et brillant, le mouton rose foncé, l'agneau rose plus pâle, le porc rosé, et le veau plus ou moins rosé. Écarter une viande flasque et de couleur inhabituelle ; elle manque probablement de fraîcheur.

Les coupes proposées aux consommateurs proviennent généralement de viandes de catégories supérieures. Ces catégories sont déterminées au moment de l'abattage en fonction de la qualité de la carcasse ; elles varient selon les pays. Au Canada, on trouve les catégories Canada primée (la meilleure qualité), Canada AAA, Canada AA, Canada A, B1 à B4, D1 à D4 et E. Aux États-Unis, on trouve les catégories Prime, Choice, Standard et Commercial. En Europe, on distingue la 1^{re} catégorie

(pièces à griller ou à rôtir), la 2^e catégorie (pièces moins tendres à braiser) et la 3^e catégorie (pièces à bouillir ou à braiser longuement). Elles ne sont généralement pas indiquées sur l'emballage, mais l'information peut être obtenue auprès du boucher. Les viandes de catégories inférieures sont souvent vendues sous forme de viande hachée, qui est classée au Canada selon sa teneur en gras : viande hachée extra-maigre (moins de 10 % de gras), maigre (entre 10 % et 17 %), mi-maigre (entre 17 % et 23 %) et ordinaire (entre 23 % et 30 %).



UTILISATION ET ACCORDS

Selon la coupe et le mode de cuisson choisis, la viande peut se cuisiner rapidement ou longuement. La viande est habituellement consommée cuite, mais elle est aussi parfois mangée crue (steak tartare, carpaccio). S'assurer alors qu'elle est bien fraîche et provient d'un fournisseur reconnu.

La viande hachée se mange de préférence bien cuite (70 °C ou 160 °F), car elle est plus sensible aux risques de contamination par des bactéries. Elle constitue un aliment de base dans la cuisine de nombreux pays et se sert de mille et une façons (hamburger, moussaka, pain de viande, etc.). Elle sert aussi à confectionner des sauces (sauce à spaghetti), des farces ou de la chair à saucisse. Les abats se consomment également cuits. Il existe de nombreuses façons de les apprêter, tels quels, en charcuterie, en sauce...



PRÉPARATION

Certaines pièces de viande requièrent une préparation avant de les faire cuire dans le but de les attendrir et d'en rehausser le goût, ou pour s'assurer qu'elles ne s'assèchent pas.

Attendrir

Certaines pièces de viande moyennement tendre (notamment certaines pièces de ronde) gagnent à être attendries avant la cuisson. L'attendrissement peut être réalisé de façon mécanique à l'aide d'un outil qui brise les fibres (attendrisseur, maillet), ou à l'aide d'enzymes ou de substances acides naturelles. Les enzymes sont contenus dans certains fruits (papaye, kiwi, figue et ananas), qui sont mis à mariner avec la viande pendant quelques heures. On trouve également des attendrisseurs commerciaux qui sont souvent à base de papaye. L'ingrédient acide peut être du vinaigre, du yogourt, du cidre, du vin, du jus d'agrumes ou de tomate ou de la bière, servant souvent de base à une marinade.

Mariner

Mariner une viande consiste à la laisser reposer quelques heures dans une préparation liquide contenant généralement un ingrédient acide (vin, citron...), afin de l'attendrir, et des aromates (huile, herbes, ail, épices...), afin d'améliorer son goût. S'assurer de bien couvrir le contenant dans lequel reposent la viande et la marinade, et de le garder au réfrigérateur.

Dégraisser

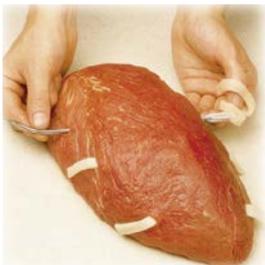
Dégraisser consiste à enlever avec un couteau le gras superflu entourant certaines pièces de viande, ce qui permet de limiter la consommation de gras et d'éviter que la viande de gibier prenne un goût trop fort en cuisant.

Barder

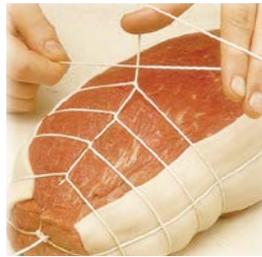
Cette technique (illustrée ci-contre, en 4 étapes) consiste à entourer la pièce à rôtir de morceaux de gras (lard, bacon) afin qu'elle ne s'assèche pas pendant la cuisson et qu'elle garde sa tendreté.

Larder

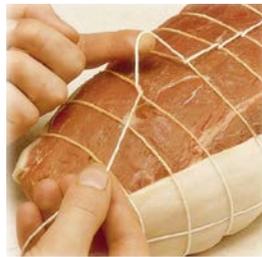
Cette opération (illustrée ci-dessous) a le même but que barder et consiste à insérer de fines lanières de gras, généralement du lard, dans une pièce de viande.



1. Entourer la pièce de viande d'une barde de gras et nouer une ficelle autour. Faire un nœud à l'extrémité.



2. À partir de l'extrémité, faire une boucle autour d'une main et la glisser autour du rôti; tirer la ficelle de l'autre main pour serrer la boucle. Poursuivre jusqu'à l'extrémité.



3. Retourner le rôti et croiser la ficelle sur toute sa longueur.



4. Nouer solidement à l'extrémité.

CUISSON

La cuisson peut attendrir ou durcir la viande, selon sa durée, le degré et le type de chaleur utilisée (chaleur sèche ou chaleur humide). La chaleur cause la coagulation des protéines de la viande (raffermissement), la transformation du collagène en gélatine (attendrissement) et l'écoulement du gras et de l'eau (assèchement et perte de saveur).

La viande est cuite quand sa température interne atteint 68 °C (155 °F), mais la cuisson (bleue, saignante, à point) pourra être ajustée selon les goûts de chaque personne. La meilleure façon de contrôler la cuisson d'une viande est d'utiliser un thermomètre à viande ; l'insérer au centre de la chair et s'assurer qu'il ne touche ni les os ni le gras, ce qui fausserait la température. Le placer de façon à pouvoir le lire sans avoir besoin d'ouvrir la porte du four. Il est suggéré de retirer la pièce de viande de la source de chaleur lorsque la température interne atteint environ 5 °C de moins que la température de cuisson recherchée (car la température augmentera légèrement après un temps de repos d'une dizaine de minutes).

En règle générale, les coupes tendres (longe, côtes) demandent moins de cuisson que les coupes fermes et supportent mieux une chaleur sèche et une température élevée : grillage, rôtissage, cuisson à la poêle. C'est aussi le cas des abats tels que le foie, les rognons et la cervelle. En revanche, le cœur, la langue et les coupes moins tendres (épaule, jarret...) qui contiennent plus de tissu conjonctif nécessitent une cuisson prolongée avec une chaleur humide et une température plus basse (braisage, pochage). Ces conditions permettent d'attendrir la viande en transformant le collagène en gélatine sans trop entraîner de coagulation des protéines.

Cuire de préférence dans des casseroles épaisses qui conduisent mieux la chaleur ; inutile d'ajouter beaucoup de gras (sauf dans le cas d'une viande maigre).

Saisir les rôtis, les cubes et les biftecks moins tendres avant de les cuire à chaleur humide (braisage ou pochage) afin de sceller les jus de la viande à l'intérieur ; retourner les morceaux de viande à l'aide d'une pince plutôt que d'une fourchette afin de limiter les pertes de jus à la cuisson.

Rôtissage

Ce mode de cuisson à chaleur sèche, au four ou au barbecue, convient aux rôtis tendres. Pour obtenir la viande la moins grasse possible, enlever le gras visible ; enduire très légèrement la viande d'huile, de beurre ou de margarine ou la barder pour prévenir le dessèchement. Placer la viande sur la grille d'une rôtissoire ou sous le gril du four en déposant dessous un récipient afin de recueillir le jus qui s'écoule.

Pour la préparation d'un fond de sauce, déposer la viande directement sur des os ou des parures de viande. Assaisonner. Insérer le thermomètre au centre de la viande. Enfourner dans le four préchauffé à 160 °C (325 °F) environ ; les rôtis mi-tendres ou peu tendres gagnent toutefois à être cuits lentement à 135 °C (275 °F). Le degré de température varie selon le résultat recherché : une température plus élevée (plus de 200 °C ou 400 °F) saisit la viande et permet de sceller les jus à l'intérieur et d'obtenir une couche extérieure plus sèche. Par contre, elle entraîne une plus grande perte de volume.

La cuisson est plus rapide avec une viande peu marbrée, peu épaisse, contenant des os minces et longs, et déjà à la température de la pièce. Les temps indiqués dans les recettes ne sont donc qu'indicatifs et le thermomètre demeure le meilleur guide. Une fois cuite, laisser la viande reposer de 5 à 15 min enveloppée dans un papier d'aluminium. Cela permet au jus de se répartir uniformément dans la viande et à celle-ci de devenir plus juteuse.

Cuisson au gril

Ce mode de cuisson à chaleur sèche sous le gril du four ou sur le barbecue convient aux biftecks tendres. Si la viande manque de tendreté, la mariner quelques heures au réfrigérateur ou l'attendrir avec un maillet ou un attendrisseur. Inciser le gras de contour de la viande afin d'empêcher celle-ci de gondoler à la cuisson et, si désiré, l'assaisonner. Préchauffer le four à « griller » (broil) ou le barbecue à température élevée. Cuire la viande quelques minutes de chaque côté (en la retournant lorsque des gouttelettes perlent à la surface). Il est normal que la viande attache (colle légèrement) en début de cuisson. Lorsqu'elle est suffisamment saisie, il est facile de la retourner (sans tirer). La viande ne devrait être retournée qu'une seule fois pour une petite ou une moyenne pièce, plusieurs fois pour une grosse pièce. Laisser la porte du four entrouverte et le couvercle du barbecue ouvert. Ne pas piquer la viande. Attendre quelques instants avant le service afin que le jus se répartisse dans la viande.

DEGRÉ DE CUISSON DES VIANDES

VIANDE	TEMPÉRATURE DE SORTIE	TEMPÉRATURE INTERNE FINALE	CUISSON
BŒUF, VEAU, AGNEAU	43 °C (110 °F)	50 °C (120 °F)	bleu
	49 °C (120 °F)	55 °C (130 °F)	saignant
	55 °C (130 °F)	60 °C (140 °F)	à point
	65 °C (150 °F)	70 °C (160 °F)	bien cuit
PORC	55 °C (130 °F)	60 °C (140 °F)	rosé
	65 °C (150 °F)	70 °C (160 °F)	bien cuit

Cuisson à la poêle

Ce procédé est une variation de la grillade, mais il s'effectue dans une poêle très chaude avec une petite quantité de corps gras. Il convient aux biftecks tendres ou attendris au préalable, et à la viande hachée. Inciser le gras de contour de la viande, faire chauffer un peu de matière grasse dans la poêle (éviter la poêle antiadhésive, qui ne permet pas de bien saisir la viande). Assaisonner. Brunir la viande à découvert à feu moyen-vif quelques minutes de chaque côté. Retourner la viande lorsque des gouttelettes perlent à la surface. Il est normal que la viande attache (colle légèrement) en début de cuisson. Lorsqu'elle est suffisamment saisie, il est facile de la retourner (sans tirer). Retourner une seule fois pour une petite ou une moyenne pièce, plusieurs fois pour une grosse pièce.

Braisage

Ce mode de cuisson à basse température et à chaleur humide (obtenue par la vapeur qui se dégage du liquide ajouté au four, sur le feu ou à la mijoteuse) convient aux grosses pièces mi-tendres et peu tendres. La casserole doit être épaisse et munie d'un couvercle hermétique.

Dans un premier temps, retirer le gras superflu de la viande, puis la saisir dans un corps gras chaud sur toutes ses faces pour la colorer ; utiliser très peu de corps gras. Retirer la viande, puis faire revenir rapidement des légumes coupés. Si on veut obtenir une sauce liée, saupoudrer les légumes de farine avant d'ajouter un peu de liquide (vin, bouillon, fond, eau). Remettre la viande et assaisonner. Cuire à couvert longuement, à feu doux ou à basse température. Dégraisser le bouillon avant de servir. S'il n'est pas assez concentré, l'amener à ébullition (après avoir enlevé la viande) et le laisser réduire.



rôti de bas de palette (bœuf)



rouelle de jarret (veau)

Pochage

Ce procédé s'apparente au braisage, mais la quantité de liquide y est plus importante ; c'est le pot-au-feu français ou le « bouilli » nord-américain. Ce mode de cuisson convient aux rôtis ou aux morceaux peu tendres (collier, épaule...). La viande est immergée dans un bouillon aromatique froid ou chaud. La cuisson se poursuit jusqu'à la transformation presque complète du collagène en gélatine, ce qui permet d'obtenir une viande bien moelleuse. Saisir la viande sur tous ses côtés dans une poêle contenant un corps gras, à feu moyen-vif, avant de la plonger dans le liquide froid ou frémissant.

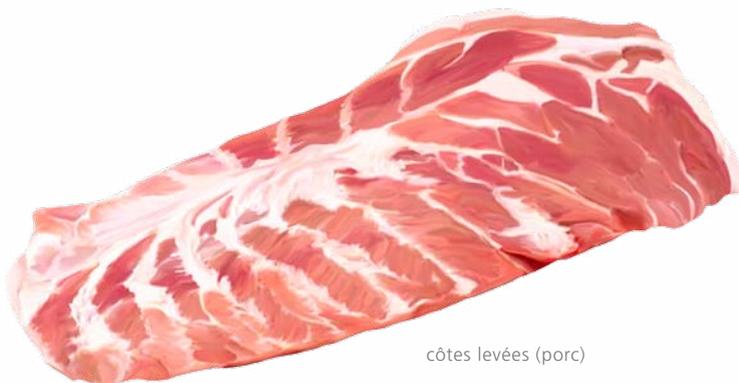
Pour obtenir un bouillon plus riche, plonger la viande directement dans un liquide froid sans la faire revenir dans un corps gras et saler. Écumer ou laisser l'écume pour un liquide moins limpide. Ajouter les assaisonnements et cuire en laissant mijoter doucement ; si désiré, ajouter des légumes une demi-heure avant la fin de la cuisson. Dégraisser avant de servir.

Cuisson au four à micro-ondes

La plupart des viandes peuvent être cuites au four à micro-ondes, mais ce type de cuisson convient mieux à celles qui requièrent une cuisson lente à chaleur humide (les coupes peu tendres). Il est important d'utiliser un contenant approprié et d'éviter les cuissons courtes, à forte intensité.

Utiliser des morceaux de taille uniforme et cuire la viande à couvert. Réduire la quantité de liquide dans les pot-au-feu, car l'évaporation est minimale. Pour améliorer l'apparence des pièces, les badigeonner avec une marinade, de la sauce soya, du beurre fondu, de la sauce barbecue ou de la sauce Worcestershire avant de les cuire. Vérifier la température interne de la viande en plusieurs points, car la cuisson au four à micro-ondes est inégale.

Lorsque le four à micro-ondes est utilisé pour décongeler une pièce de viande, la cuisson (peu importe le type) doit suivre immédiatement.



côtes levées (porc)



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La viande est très périssable. Si elle est laissée à la température ambiante, les bactéries peuvent s'y développer très rapidement, pouvant la rendre impropre à la consommation. Crue ou cuite, elle doit être entreposée dans un réfrigérateur ou un congélateur le plus rapidement possible (après la cuisson, transférer la viande dans des petits contenants, à demi-couverts, au réfrigérateur et fermer le couvercle lorsqu'elle est refroidie).

La viande se conserve de 2 à 4 jours au réfrigérateur selon la coupe et de 3 à 6 mois au congélateur. La viande hachée ne se conserve que 1 ou 2 jours au réfrigérateur et de 2 à 3 mois au congélateur. Les abats doivent être réfrigérés et consommés dans les 24 h suivant l'achat.

Des procédés comme le fumage, le salage, le séchage, la mise en conserve, la lyophilisation, l'irradiation et la congélation permettent de prolonger la conservation de la viande.

Le **fumage** consiste à imprégner la viande de fumée produite par la combustion de bois résineux ou aromatique, de graines ou de plantes aromatiques diverses (romarin, sauge). Il provoque une dessiccation de la viande et le dépôt en surface de substances qui préviennent le développement de bactéries. Il donne également à la viande une coloration plus foncée et un goût de fumée. Le procédé s'effectue à froid (durant 3 à 4 semaines) ou à chaud (seulement quelques minutes ou quelques heures) et est précédé d'un salage ou d'un saumurage. Aujourd'hui, le fumage artificiel a presque totalement remplacé le fumage naturel; il est le plus souvent effectué à partir d'un concentré de fumée (fumée d'étable, de noyer, etc.). Les viandes ainsi traitées se conservent de 6 à 7 jours au réfrigérateur ou de 1 à 2 mois au congélateur.

Le **salage** consiste à saler de la viande crue (essentiellement le porc). Il peut être combiné au fumage ou au séchage. Il est effectué en intercalant le sel entre des morceaux de viande plats et peu épais (salage à sec), en immergeant la viande dans une solution saline (salage en saumure) ou en injectant la saumure au cœur de la viande (salage par injection). La viande doit préférablement être dessalée avant cuisson.

Le **séchage** consiste à réduire la teneur en eau de la viande afin de limiter la prolifération des bactéries. Il s'effectue traditionnellement au soleil dans les pays où l'air est sec et chaud. Dans l'industrie alimentaire, il est fait par cryodessiccation. Le séchage peut être combiné au fumage et au salage.

La **cryodessiccation** (ou **lyophilisation**) consiste à congeler la viande, puis à la réchauffer sous vide, ce qui permet de sublimer l'eau qu'elle contient, c'est-à-dire de la faire passer directement à l'état gazeux. La viande lyophilisée contient moins de 2 % d'eau.

L'**irradiation** consiste à soumettre la viande (ou d'autres aliments) à un rayonnement gamma afin de détruire et de diminuer le niveau de bactéries pathogènes comme la salmonelle et la trichine.

La **congélation** conserve la viande en ralentissant l'activité des enzymes et en stoppant la croissance des bactéries responsables de sa détérioration. On doit l'effectuer rapidement pour éviter la formation de gros cristaux de glace qui altèrent la qualité de la viande. Emballer les coupes individuellement en les enveloppant soigneusement afin de prévenir le dessèchement et le rancissement du gras au contact de l'air. Décongeler la viande lentement, au réfrigérateur, pour éviter la perte de jus entraînant une diminution de saveur et de valeur nutritive. Ne jamais recongeler une viande totalement dégelée à moins de l'avoir fait cuire au préalable. La teneur en gras influence la durée de conservation de la viande congelée. Plus une viande est grasse, moins elle se conserve longtemps.



VALEUR NUTRITIVE

Les viandes représentent un groupe d'aliments riches en protéines de haute qualité et en plusieurs nutriments importants dont les principaux sont le fer, le zinc, le phosphore, le sélénium et les vitamines du complexe B telles que la vitamine B12 et la niacine. Les abats de viande (cœur, foie, cervelle, ris, rognons, langue...) renferment aussi une multitude d'éléments nutritifs. Ils sont parmi les meilleures sources de vitamine B12 et de fer. Le foie est très riche en vitamine A et se démarque également par son contenu élevé en folate, au même titre que les rognons, d'où l'intérêt de les intégrer plus souvent au menu. À noter que les abats sont riches en purines, des substances pouvant entraîner l'accumulation d'acide urique. Les individus qui souffrent de la goutte devraient en limiter leur consommation. Il convient de souligner que les viandes peuvent être une source importante de gras, dont une grande proportion sont des gras saturés. Ce type de gras est associé à une augmentation des taux de cholestérol sanguin et à une incidence accrue de problèmes de santé. Bien que les recommandations alimentaires actuelles mettent l'accent sur une réduction de l'apport en gras saturés, certains scientifiques remettent en question le lien entre ce type de gras et le risque accru de maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, la consommation de viandes maigres, desquelles tout le gras visible a été retiré, ne semblerait pas plus néfaste pour la santé que la consommation de volailles ou de poissons. Les données scientifiques actuelles tendent aussi à faire des liens entre la consommation de viandes telles que le bœuf, le porc, l'agneau, la chèvre et le veau, et l'incidence accrue de certains types de cancer, notamment le cancer du côlon. Toutefois, l'effet carcinogène serait principalement dû à la formation de composés chimiques appelés amines hétérocycliques, lesquels sont essentiellement formés lorsque la viande est grillée à de très hautes températures (chair carbonisée) ou surcuite. Il est intéressant de noter que cette réaction n'est pas uniquement propre aux viandes, mais qu'elle se produit également lors de la cuisson des poissons et des volailles. Ainsi, le fait de choisir judicieusement le mode de cuisson et de sélectionner des coupes de viandes maigres en alternance avec d'autres sources de protéines dans le cadre d'une alimentation saine et variée ne serait en général pas associé à de quelconques altérations de la santé, tant sur le plan cardiovasculaire qu'en ce qui a trait aux risques de cancer.



Veau

Le veau désigne le petit de la vache et du taureau jusqu'à ce qu'il atteigne 1 an. En boucherie, le veau est généralement abattu entre 4 et 6 mois; il s'agit surtout de mâles, les femelles étant destinées principalement à la production laitière.

On distingue différentes catégories de veau selon les conditions d'élevage et l'âge au moment de l'abattage, deux facteurs qui conditionnent la saveur et la couleur de la viande. Les plus courantes sont le veau de lait et le veau de grain. Le **veau de lait** est séparé de sa mère entre 8 jours et 3 semaines après sa naissance. Il est ensuite nourri strictement de lait jusqu'à son abattage 18 à 20 semaines plus tard; il pèse alors environ 205 kg (450 lb). Sa chair est fine, tendre, douce et de couleur rosée. Le **veau de grain**, pour sa part, est abattu à environ 25 semaines; il pèse alors autour de 275 kg (610 lb). Il est nourri de produits laitiers enrichis graduellement en compléments céréaliers (maïs, tourteau et soya), ce qui donne à sa chair une couleur un peu plus foncée et une saveur un peu plus prononcée. Plus rare, le **veau sous la mère** est un veau qui tète sa mère jusqu'à l'âge de 4 mois environ avant d'être abattu. Sa viande est tendre et très pâle, presque blanche. Il est proposé sous l'appellation « veau biologique » au Canada et « veau label rouge » en France. Toutefois, tous les veaux biologiques et « label rouge » ne sont pas des veaux sous la mère.

Le veau est non seulement apprécié pour sa viande qui est maigre et très tendre, mais aussi pour ses abats, notamment les ris, le foie, les rognons et les joues.



PRINCIPALES RACES

Le veau est généralement produit à partir de races de vaches laitières. Au Canada, les veaux de grain et de lait appartiennent généralement aux races **Ayrshire**, **Canadienne**, **Guernsey**, **Holstein**, **Suisse brune** et **Jersey**. En France, on retrouve la Suisse brune, ou **Brune**, et la Holstein à côté d'autres races laitières comme la **Bretonne pie-noire** et la **Jersiaise** ou de races mixtes (viande et lait) comme la **Montbéliarde**, la **Normande**, la **Simmental** et l'**Abondance**.



SÉLECTION À L'ACHAT

La viande de veau est proposée en différentes coupes : rôti, côtelette, escalope (tranche mince), filet, contre-filet, médaillon (ou noisette), tournedos, steak, côtes levées, cubes, viande à ragoût, viande hachée... Prévoir de 110 à 150 g de viande crue désossée par personne (davantage pour la viande non désossée, dont le volume de pertes peut varier de 25 % à 45 % selon la coupe).

Choisir une viande ferme et élastique de couleur rose pâle ou rose (la viande emballée sous vide prend une coloration plus foncée); le gras doit être d'un blanc laiteux. Une viande très pâle indique que le veau a été nourri au lait. Écarter les emballages qui renferment du liquide.

On trouve également certains abats comme le ris, le foie, la cervelle, les rognons, la langue, les joues et le cœur. Choisir des ris dodus à l'aspect lustré avec une coloration blanc crémeux légèrement rosée et une odeur agréable. Opter pour un foie luisant, sans odeur forte, qui ne baigne pas dans une grande quantité de liquide (de 100 à 125 g par personne). Pour les rognons, les choisir dodus et fermes, luisants, de couleur brun pâle et sans odeur d'ammoniacque. Quant au cœur, le choisir charnu, d'apparence fraîche et de couleur rouge pâle (de 125 à 150 g par personne); éviter ceux qui ont une coloration grisâtre. Choisir une langue sans taches (prévoir environ 150 g par personne). Pour ce qui est de la cervelle, la choisir rose grisâtre, dodue et à l'odeur

agréable, exempte de taches et de caillots de sang (125 g par personne).

Pour la joue, prévoir environ 150 g par personne.

C'est simple et délicieux

HAMBURGER AU VEAU HACHÉ

Remplacer la viande de bœuf haché par le **veau haché** pour vos burgers. Pour 6 boulettes, mélanger 450 g (1 lb) de veau haché avec 60 g (2 oz) de **champignons de Paris** émincés et sautés, et 40 g (1 ½ oz) de **fromage Roquefort**.

SOUPE AUX BOULETTES DE VEAU

Pocher des petites boulettes de **veau haché** farcies d'un cube de **fromage cheddar** dans une **soupe à l'oignon** bien chaude.

SALADE DE LANGUE DE VEAU

Cuire une **langue de veau** dans le **fond de veau** 30 min et laisser refroidir. Effilochée, elle accompagne bien une salade.

SANDWICH AUX ESCALOPES DE VEAU

Préparer des **escalopes de veau** panées à l'avance pour un délicieux sandwich garni de **salsa**.



escalope d'intérieur de ronde



UTILISATION ET ACCORDS

La viande de veau peut être apprêtée de multiples façons : les escalopes panées (œuf et chapelure) ou à la parmigiana (chapelure et parmesan), les paupiettes (escalope farcie, roulée et ficelée), la blanquette (ragoût) et l'osso buco (ragoût de jarret de veau) font partie des classiques de la cuisine.

Le goût délicat du veau se marie parfaitement avec les fines herbes (thym, estragon, romarin, sauge, basilic, laurier), les champignons, l'aubergine, la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail, la tomate et les agrumes (orange, citron).

Le veau est délicieux accompagné d'une sauce à la crème fraîche ou d'une sauce aromatisée avec un alcool (vin blanc, calvados, madère ou cognac); il est souvent servi avec du riz, des pâtes ou un risotto.

Les abats du veau sont également très appréciés pour leur délicatesse. Les ris de veau peuvent être accompagnés de champignons ou d'une sauce au vin blanc ou à la crème fraîche; ils sont souvent servis en vol-au-vent, en brochettes, en feuilletés ou en gratin. On les met aussi dans les farces. Le foie est accompagné habituellement de champignons, de vin, de crème ou d'oignons. Les rognons se marient particulièrement bien avec la tomate, les champignons, les lardons, la moutarde, le jus de citron, la crème fraîche, le vin rouge, le madère et le sherry. Le cœur est souvent cuisiné en ragoût et en casserole; il peut aussi être grillé en brochette ou encore haché et incorporé dans une terrine. La langue peut être panée et frite (après cuisson), fumée ou marinée. Elle peut se consommer froide et elle est délicieuse assaisonnée de moutarde, arrosée de vinaigrette ou saumurée. On la consomme en salade ou en sandwich. Les cervelles les plus tendres sont servies telles quelles accompagnées d'un beurre fondu ou en salade tiède; les autres entrent dans la préparation de gratins, de croquettes, de sauces, de farces, parfois de soupes. La cervelle se marie bien avec le persil et les câpres. La joue de veau braisée est servie le plus souvent avec des légumes nouveaux.

On utilise les os du veau pour préparer un bouillon ou un fond.



PRÉPARATION

Au besoin, amincir les escalopes et les morceaux provenant du cuisseau avec un maillet avant de les faire cuire.

Abats

- Nettoyer les ris de veau et les laisser tremper 2 ou 3 h dans de l'eau froide légèrement salée que l'on renouvelera à plusieurs reprises (jusqu'à ce que le sang soit éliminé et l'eau claire). Les blanchir quelques minutes pour les raffermir et faciliter ainsi leur manipulation. Refroidir dans l'eau glacée et retirer la membrane, les veinules et la graisse qui les recouvrent. Bien assécher. Mettre les ris sous presse (par exemple entre deux assiettes) et réserver au réfrigérateur.
- Pour le foie, enlever simplement la membrane transparente qui l'entoure; inutile de le faire dégorger dans le lait avant de le cuire.

- Retirer la fine pellicule qui entoure les rognons, puis les couper en deux et retirer la graisse et les conduits internes. Pour éliminer l'odeur d'urine qui se dégage parfois des rognons, les saisir quelques minutes dans une poêle très chaude (sans matière grasse), puis les laisser dégorger dans une passoire avant la cuisson. On peut aussi les faire tremper de 1 à 2 h au réfrigérateur dans de l'eau salée (15 ml de sel par litre d'eau), puis les rincer à l'eau froide et les assécher.
- Enlever le gras autour du cœur, la membrane et les veines. Nettoyer le cœur et, si désiré, le faire tremper au moins 1 h au réfrigérateur dans de l'eau froide additionnée de 15 ml de vinaigre par litre, pour l'attendrir. Bien rincer puis éponger. Laisser le cœur entier, le trancher ou le couper en morceaux.
- Brosser la langue sous l'eau froide et la mettre à tremper au moins 4 h dans de l'eau froide, ou préférentiellement 12 h, en renouvelant l'eau 2 ou 3 fois. Pocher ensuite la langue dans un court-bouillon jusqu'à ce que la peau qui la recouvre soit facile à retirer. Peler la langue (partie rugueuse) et retirer la partie plus grasse à sa base.
- Mettre la cervelle à tremper 30 min dans de l'eau froide salée (½ c. à thé de sel par 500 ml d'eau) en renouvelant l'eau quelques fois. Retirer délicatement la fine membrane qui la recouvre, puis blanchir de 15 à 18 min dans de l'eau salée (½ c. à thé de sel par litre d'eau) additionnée de 1 c. à soupe de vinaigre ou de jus de citron. Refroidir dans de l'eau froide et bien assécher.



CUISSON

Le veau peut être rôti (180 °C ou 350 °F, de 40 à 50 min par kg), grillé au four ou au barbecue (de 1 à 3 min de chaque côté selon la coupe), poêlé à feu vif (1 min de chaque côté), frit (de 2 à 3 min de chaque côté pour une escalope panée), braisé ou cuit en ragoût (140-150 °C ou 275-300 °F, de 1 h 30 à 2 h pour une pièce de viande de 1,5 kg). Le veau est meilleur lorsque la viande est encore légèrement rosée. Toutefois, la viande hachée doit être bien cuite (70 °C ou 160 °F) pour éviter les problèmes d'intoxication. La chair maigre du veau s'assèche et durcit facilement en cuisant; il est préférable de la barder ou de l'enduire de gras, de la cuire à température plutôt basse (140-150 °C ou 275-300 °F), de l'arroser de temps en temps et d'éviter la surcuisson. L'idéal est d'utiliser un thermomètre à viande pour contrôler la cuisson (voir l'introduction du chapitre, p. 152).

Abats

- Pour le foie, utiliser le moins de matières grasses possible pour éviter d'augmenter la teneur en gras. Ne pas prolonger la cuisson, car il durcit. La cuisson recommandée est rosée. Cuire dans un peu de liquide les foies plus fermes.
- Cuire les rognons jusqu'à ce que le centre des lobes soit rouge pâle ou rosé; éviter la surcuisson qui les rend caoutchouteux.
- Éviter de prolonger la cuisson du cœur de veau pour ne pas le rendre trop ferme.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La viande de veau se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Au congélateur, on peut garder la viande hachée et les lanières jusqu'à 3 mois, les cubes de viande jusqu'à 6 mois et les morceaux plus gros (rôti, steak, côtelette, escalope) jusqu'à 9 mois.

Les abats se conservent une journée au réfrigérateur et jusqu'à 4 mois au congélateur.

Le saviez-vous ?

Dans certaines régions de France, dont la Normandie, on terminait autrefois l'élevage du veau en lui donnant jusqu'à 10 œufs par jour. Le jaune lui colorant la bouche, on disait alors qu'il avait un « palais royal ». Manger du veau a longtemps été un symbole de richesse, car on pouvait rarement se permettre de tuer une bête peu fournie en chair.



rôti d'épaule désossé

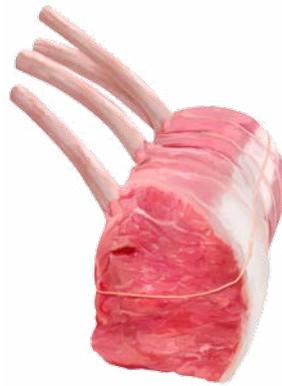
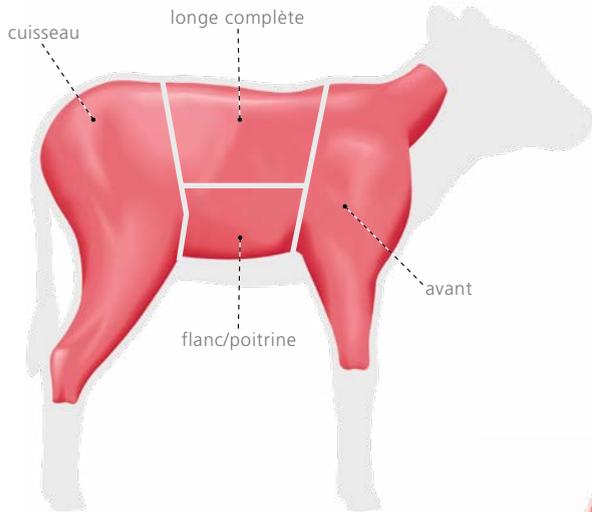
DÉCOUPES DE VEAU

PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT AU DÉTAIL	UTILISATION, CUISSON
L'AVANT ET LA POITRINE	Tendreté moyenne.	Cuisson lente à basse température et à chaleur humide en général.
collet (collier)	Partie correspondant au cou de l'animal. Offert en rôti ou en tranche.	À braiser ou à mijoter. Sert entre autres à la préparation de la blanquette.
jarret avant	Partie de la patte située sous le coude. Viande gélatineuse et maigre, os riche en moelle. Offert en tranche.	À braiser ou à mijoter. Coupé en rouelles épaisses, il fait partie du classique osso buco.
haut-côté/palette (paleron)	Découpes situées autour de l'os de palette (omoplate). Offert en tranche ou en rôti, désossé ou non.	À braiser ou à mijoter pour les rôtis et les cubes à ragoût. À griller ou à poêler pour les tranches.
épaule/côtes croisées/pointe d'épaule	Partie située entre le coude et l'omoplate. Les côtes croisées correspondent aux côtes situées près de l'épaule. Offerte en rôti.	À braiser ou à mijoter.
poitrine de poitrine	Située sur la partie ventrale avant, près de l'épaule. Offerte entière. Viande maigre.	À braiser ou à mijoter.
poitrine/bout de côtes	Partie constituée par les muscles pectoraux de l'animal (l'équivalent du flanc de porc, sans couenne) et pouvant comporter des portions de côtes (bout de côtes).	À braiser ou à mijoter.
LA LONGE COMPLÈTE	Correspond à la région dorsolombaire, formée par la longe et les côtes. Muscles moins sollicités, offrant une viande tendre.	Cuisson à chaleur sèche (rôtir, poêler, griller sur le barbecue). Les découpes avec os sont plus savoureuses.
côte	Pièce constituée d'une côte (côtelette), ou d'un ensemble de côtes (carré), et des muscles qui s'y rattachent. Offerte en côtelette, rôti de carré à manchons ou côtelette à manchon. Désossée, on l'appelle faux-filet .	À rôtir, à poêler ou à griller.
filet	Ensemble des muscles intra-abdominaux de la région lombaire, très tendres, car peu actifs. Offert entier, en tranche ou en médaillon.	À rôtir, à poêler ou à griller.
côtelette filet/contre-filet	La côtelette filet est l'équivalent du bifteck d'ailou, ou T-bone (voir le bœuf, p. 163). Désossée, on l'appelle contre-filet. Offert en rôti, en tranche ou en médaillon.	À rôtir, à poêler ou à griller.
bavette	Muscle de l'abdomen dont la forme rappelle celle d'une bavette.	À griller ou à poêler.
onglet	Partie du muscle du diaphragme (dans l'abdomen).	À griller ou à poêler.

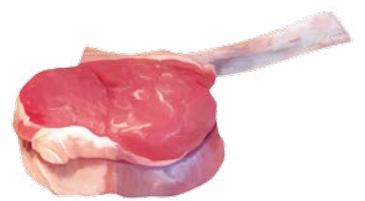
DÉCOUPES DE VEAU (SUITE)

PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT AU DÉTAIL	UTILISATION, CUISSON
LE CUISSEAU	Partie postérieure de l'animal. Viande maigre.	Les coupes de la cuisse sont souvent marinées ou attendries.
surlonge	Partie située près des muscles fessiers du veau, postérieure à la longe. Offerte en rôti, en tranche ou en médaillon. Tendreté moyenne.	À rôtir, à poêler ou à griller sur le barbecue.
pointe de surlonge	Partie située à hauteur des muscles fessiers sur la partie abdominale du veau. Tendreté moyenne. Offerte en rôti (bardé de gras), en tranche ou en médaillon.	À rôtir ou à griller.
cuisseau raccourci	Correspond au cuisseau entier sans la surlonge.	À rôtir, à griller ou à poêler.
haut/bas de cuisseau	Moins populaire aujourd'hui, correspond au haut ou au bas de la cuisse. Offert en rôti, en tranche ou en escalope (tranche mince).	À rôtir, à griller ou à poêler.
ronde (intérieur, extérieur, noix)	Partie du cuisseau comprenant l'intérieur de ronde, l'extérieur de ronde et la noix (l'œil) de ronde. L'intérieur de ronde est plus tendre que l'extérieur ou la noix de ronde. Offerte en rôti, en escalope (tranche mince), en tournedos, en lanières ou en cubes à brochettes.	À rôtir, à braiser, à poêler ou à griller sur le barbecue.
jarret arrière	Partie de la patte située sous la cuisse. Non tendre. Viande savoureuse.	Cuisson à chaleur humide. À braiser ou à mijoter.
LES ABATS	Les plus populaires sont le ris, le foie, les rognons et les joues.	Les abats se consomment cuits
ris	Glande (thymus) du veau. Très tendre. Goût délicat.	À griller (de 6 à 8 min), à sauter (de 3 à 5 min), à braiser (de 30 à 40 min), à pocher (de 20 à 30 min) ou à frire (de 3 à 4 min).
cœur	Goût plus délicat que le cœur de bœuf (p. 164).	À braiser (de 2 à 3 h) ou à poêler en tranches (de 5 à 7 min); servir rosé.
cervelle	Goût délicat.	À pocher (15 min), puis poêler en tranches (de 3 à 4 min) ou à frire (de 2 à 3 min).
langue	Non tendre.	Cuisson à chaleur humide. Pocher (45 min), puis mijoter (2 h).
foie	Tendre.	À griller à la poêle (de 5 à 8 min); servir légèrement rosé, jamais saignant.
queue	Difficile à trouver.	À braiser ou à mijoter.
rognons	Reins de l'animal. Tendres.	Griller quelques minutes à la poêle. La cuisson doit être rosée pour qu'ils soient moelleux.
joues	Non tendres. Viande savoureuse et très moelleuse après cuisson.	Cuisson à chaleur humide. À braiser ou à mijoter.

LA LONGE COMPLÈTE



rôti de carré à manchons



côtelette à manchon



côte (carré)



filet entier



contre-filet



côtelette filet (T-bone)

LE CUISSEAU



médaille de haut de surlonge



jarret arrière



rouelle de jarret



escalope d'intérieur de ronde

L'AVANT



rôti de palette



rôti d'épaule désossé

LES ABATS



ris



foie

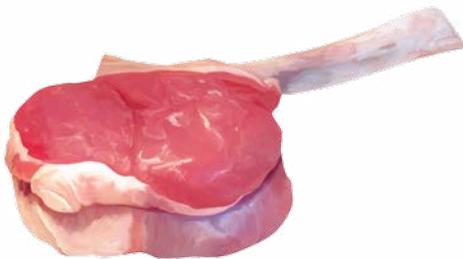


rognon



VALEUR NUTRITIVE

Qu'il soit nourri de lait ou de grain, le veau représente une excellente source de zinc, de niacine et de vitamine B12. Il est également une bonne source de phosphore et de sélénium et une source de fer, de magnésium, de potassium, de cuivre, d'acide pantothénique, de riboflavine et de vitamine B6. Le veau de lait possède une chair très pâle et plus tendre que celle du veau de grain en raison du type d'alimentation qu'il reçoit. Il en résulte ainsi une viande qui contient un peu moins de fer. Bien que sa chair soit pâle, le veau est souvent considéré comme une viande rouge au même titre que le bœuf. Toutefois, il contient moins de gras totaux, de gras saturés et de fer que ce dernier alors que la teneur en protéines est sensiblement la même. Ces caractéristiques font du veau une viande maigre et même extra-maigre selon la coupe. À noter que plus de 50 % des gras retrouvés dans la viande de veau sont sous forme insaturée. Comparativement aux gras saturés, ce type de gras favorise un meilleur profil lipidique sanguin.



côtelette à manchon

Veau de lait	côtelette, maigre, grillée		escalope, sautée (intérieur de ronde)		tranche de palette, maigre, braisée		rôti d'épaule, maigre	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	5,0 g	8 %	2,4 g	4 %	4,4 g	7 %	2,3 g	4 %
saturées	2,1 g	11 %	0,6 g	3 %	1,6 g	9 %	1,0 g	5 %
mono-insaturées	2,2 g	-	0,8 g	-	1,8 g	-	1,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,39 g	-	0,93 g	-	0,65 g	-	0,28 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,03 g	-	0,03 g	-	0,02 g	-	0,01 g	-
Cholestérol	72 mg	24 %	78 mg	26 %	87 mg	29 %	69 mg	23 %
Sodium	64 mg	3 %	58 mg	2 %	76 mg	3 %	73 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	21,7 g	-	27,7 g	-	24,9 g	-	21,7 g	-
Vitamine B12	1,65 µg	83 %	2,85 µg	143 %	1,88 µg	94 %	2,25 µg	113 %
Niacine	4,80 mg	37 %**	9,48 mg	62 %**	4,26 mg	37 %**	5 mg	37 %**
Zinc	3,38 mg	38 %	2,32 mg	26 %	5,85 mg	65 %	4,58 mg	51 %
Phosphore	175 mg	16 %	218 mg	20 %	189 mg	17 %	164 mg	5 %
Fer	1,58 mg	11 %	1,20 mg	9 %	1,95 mg	14 %	1,35 mg	10 %
Cuivre	0,36 mg	18 %	0,05 mg	2 %	0,13 mg	6 %	0,11 mg	5 %
Calories	138 kcal		142 kcal		146 kcal		116 kcal	

Veau de grain	côtelette, maigre, grillée		escalope, sautée (intérieur de ronde)		longe, maigre, braisée		tranche de palette, maigre, braisée	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	4,8 g	7 %	2,1 g	3 %	3,8 g	6 %	3,7 g	6 %
saturées	2,0 g	10 %	0,7 g	4 %	1,4 g	7 %	1,6 g	8 %
mono-insaturées	1,8 g	-	0,8 g	-	1,5 g	-	1,4 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,26 g	-	0,60 g	-	0,46 g	-	0,30 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,03 g	-	0,04 g	-	0,04 g	-	0,01 g	-
Cholestérol	65 mg	22 %	78 mg	26 %	105 mg	35 %	36 mg	12 %
Sodium	64 mg	3 %	33 mg	1 %	45 mg	2 %	56 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	22,8 g	-	27,1 g	-	24,9 g	-	25,8 g	-
Vitamine B12	1,95 µg	98 %	2,48 µg	124 %	0,99 µg	50 %	2,32 µg	116 %
Niacine	4,80 mg	38 %**	3,28 mg	34 %**	6,30 mg	46 %**	3,05 mg	32 %**
Zinc	3,60 mg	40 %	3,45 mg	38 %	2,81 mg	31 %	7,35 mg	82 %
Phosphore	175 mg	16 %	171 mg	16 %	161 mg	15 %	142 mg	13 %
Fer	1,72 mg	12 %	1,42 mg	10 %	1,21 mg	9 %	2,78 mg	20 %
Cuivre	0,36 mg	18 %	0,14 mg	7 %	0,13 mg	6 %	0,17 mg	9 %
Calories	140 kcal		136 kcal		140 kcal		143 kcal	

Veau, abats	cervelle, sautée		cœur, braisé		foie, sauté		ris, braisé		rognons, braisés	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	12,6 g	19 %	5,1 g	8 %	4,9 g	8 %	2,3 g	4 %	4,2 g	7 %
saturées	3,0 g	15 %	1,4 g	7 %	1,6 g	9 %	0,7 g	4 %	1,3 g	7 %
mono-insaturées	3,2 g	-	1,1 g	-	0,9 g	-	0,7 g	-	0,9 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-	1,22 g	-	0,79 g	-	0,21 g	-	0,65 g	-
polyinsaturées oméga-3	ND	-	0,13 g	-	0,02 g	-	0,00 g	-	0,20 g	-
Cholestérol	1590 mg	530 %	132 mg	44 %	364 mg	121 %	262 mg	87 %	593 mg	198 %
Sodium	132 mg	6 %	44 mg	2 %	64 mg	3 %	44 mg	2 %	82 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,1 g	0 %	3,4 g	1 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	10,9 g	-	21,8 g	-	20,5 g	-	17,0 g	-	19,7 g	-
Vitamine B12	15,98 µg	799 %	10,84 µg	542 %	54,38 µg	2719 %	2,14 µg	107 %	27,68 µg	1384 %
Niacine	4,22 mg	26 %**	3,66 mg	33 %**	10,76 mg	66 %**	2,54 mg	25 %**	3,47 mg	34 %**
Folate	2 µg	1 %	2 µg	1 %	262 µg	119 %	15 µg	7 %	16 µg	7 %
Vitamine A	0 µg	0 %	0 µg	0 %	15056 µg	1506 %	0 µg	0 %	151 µg	15 %
Phosphore	326 mg	30 %	188 mg	17 %	362 mg	33 %	470 mg	43 %	279 mg	25 %
Zinc	1,36 mg	15 %	1,68 mg	19 %	8,92 mg	99 %	1,60 mg	18 %	3,19 mg	35 %
Cuivre	0,23 mg	11 %	0,32 mg	16 %	11,29 mg	565 %	0,05 mg	3 %	0,27 mg	14 %
Fer	0,80 mg	6 %	3,24 mg	23 %	4,48 mg	32 %	0,93 mg	7 %	2,28 mg	16 %
Calories	160 kcal		140 kcal		145 kcal		94 kcal		122 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



Bœuf

Le bœuf domestique est le mâle adulte castré de la vache (*Bos taurus*). D'origine européenne, il est le descendant de l'aurochs, un animal préhistorique aujourd'hui disparu, domestiqué il y a environ 10 000 ans. La castration facilite l'élevage des mâles en réduisant leur agressivité et permet d'augmenter la tendreté de la viande. Le veau castré, ou **bouvillon**, est séparé de sa mère à 7 mois et engraisé jusqu'au poids désiré. L'abattage se fait vers l'âge de 20 mois au Canada (jusqu'à 40 mois en Europe).

En boucherie, toute viande provenant d'un bovin de plus de 160 kg peut être vendue comme de la viande de bœuf. Ce peut être de la viande de bœuf, de taureau, de vache ou de génisse. La qualité de la viande est évaluée au moment de l'abattage et est classée en différentes catégories, qui varient selon les pays. Le consommateur n'a généralement pas accès à cette information, mais la viande de moins bonne qualité est souvent vendue sous forme de viande hachée ou de morceaux à mijoter. Les muscles que l'animal sollicite le plus (épaule, cuisse) fournissent une viande moins tendre, car ils contiennent plus de collagène que les muscles qui sont moins sollicités (longe). Outre la chair, le bœuf fournit également de très bons abats, notamment les os à moelle, les tripes et la joue. Leur saveur est plus prononcée que celle du veau (p. 155).



PRINCIPALES RACES

Il existe plusieurs centaines de races de bœufs et un nombre incalculable de croisements. Environ une trentaine de races seulement sont destinées à la consommation humaine en raison de leur rendement élevé en viande et de la qualité de leur chair. En Amérique du Nord, on élève des races européennes d'origine britannique (**Angus** rouge ou noire, **Hereford**), irlandaise (**Dexter**), française (**Blonde d'Aquitaine**, **Charolaise**, **Limousine**), italienne (**Chianina**) ou suisse (**Simmental**, **Gelbvieh**) ainsi que des races d'origine états-unienne (**Texas Longhorn**) ou canadienne (**Hays Converter**).

Le **bœuf de Kobe** est une race de bœuf (**Tajima**) élevée dans la campagne avoisinant la ville de Kobe au Japon. Sa viande est réputée pour son persillage et son extrême tendreté. Depuis quelques années, des races de vaches japonaises sont élevées au Canada. Leur viande est vendue sous l'appellation « **wyagu** » (bœuf du Japon), mais il ne s'agit pas à proprement parler de bœuf de Kobe.



UTILISATION ET ACCORDS

Le bœuf se consomme chaud ou froid, cru (tartare) ou cuit, saisi ou mijoté (daube). Le bœuf haché, toutefois, devrait toujours être consommé bien cuit (sans teinte rosée) pour écarter les risques d'intoxication alimentaire. La viande de bœuf se marie très bien avec l'ail, l'oignon, le poivre, la pomme de terre, les champignons, la tomate, certains fromages (bleus, parmesan), le vin rouge et la bière. Crue, elle s'accorde parfaitement avec oignons, câpres, persil ou jaune d'œuf; elle est délicieuse accompagnée de croûtons, d'une salade et d'une vinaigrette aux échalotes. Fumée, on la coupe en tranches fines et on l'incorpore aux sandwichs. Fumée et salée (jerky), elle sert d'encas. Hachée, on la mange en hamburger, en moussaka, en pain de viande ou en sauce (sauce à spaghetti).



SÉLECTION À L'ACHAT

Le choix de la pièce de viande dépend de l'usage que l'on veut en faire. Les pièces de viande les plus tendres représentent environ 30 % de l'animal. Étant plus rares et plus demandées, elles sont aussi plus coûteuses. Les morceaux moins tendres sont plus économiques et sont très bons s'ils sont préparés correctement : marinade, cuisson lente en milieu liquide ou utilisation d'un attendrisseur.

Choisir une viande d'une belle couleur rouge vif, brillante, ferme et élastique; une viande moins fraîche a une teinte brunâtre. Le persillage est aussi un indice de qualité. Il correspond aux filaments de gras de couleur blanche qui sillonnent la chair. Il doit être fin et abondant. Il est normal que la viande vendue en paquet soit plus foncée à l'intérieur qu'en surface.

La viande hachée est vendue sous différentes appellations (extra-maigre, maigre, mi-maigre ou ordinaire), selon sa teneur en gras. Plus une viande est parsemée de blanc, plus elle contient de gras et moins elle est chère.

Le cœur de bœuf doit être rouge vif et ferme. Les tripes sont le plus souvent vendues blanchies et déjà cuisinées; pour les cuire soi-même, choisir des tripes de couleur blanche ou jaune crème, avec une odeur agréable. Consulter le chapitre « veau » pour le choix des autres abats (p. 155).



PRÉPARATION

Attendrir les morceaux les moins tendres avec un maillet ou un attendrisseur. On peut aussi les faire mariner au réfrigérateur pendant 1 à 5 jours dans une préparation aromatisée selon les goûts et contenant un ingrédient acide (jus de lime, de citron ou d'orange, cidre, vinaigre, vin).

Avant de cuire les tripes, les mettre à tremper une dizaine de minutes dans de l'eau froide, les rincer, les brosser pour enlever la graisse et les couper en morceaux d'environ 5 cm.

Pour le foie, enlever la fine membrane qui recouvre l'organe et retirer les conduits. Le faire tremper dans du lait 1 ou 2 h au réfrigérateur. Bien assécher et couper le foie en tranches d'égalles épaisseurs. Consulter le chapitre sur le veau (p. 156) pour la préparation des autres abats.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Au réfrigérateur, le bœuf haché se conserve de 1 à 2 jours, les biftecks, de 2 à 3 jours, les rôtis et le bœuf cuit, de 3 à 4 jours. Au congélateur, la viande hachée et la viande cuite se conservent de 2 à 3 mois, les biftecks et les rôtis, de 10 à 12 mois. Il est recommandé de décongeler complètement la viande au réfrigérateur avant de la faire cuire.

Les abats se conservent une journée au réfrigérateur et jusqu'à 4 mois au congélateur.

C'est simple et délicieux

BROCHETTES DE BAVETTE

Embrocher de fines tranches de **bavette de bœuf** sur des minibrochettes de bois, les arroser de **sauce satay** et parsemer de **graines de sésame**. Cuire au four sur une plaque à 180 °C (350 °F) pendant 10 min. Servir comme amuse-gueule.

SANDWICH AU RÔTI DE BŒUF

Garnir une **baguette** chaude de **rôti de bœuf** cuit et refroidi, tranché mince. Servir avec une sauce demi-glace aux poivres. Pour la sauce, faire suer 2 c. à soupe d'**échalotes** ciselées dans 2 c. à soupe de **beurre**. Ajouter une pincée de **thym** haché et 2 c. à soupe de **poivre noir** en mignonnette. Ajouter 2 c. à soupe de **brandy** et faire flamber. Ajouter 500 ml (2 tasses) de **fond de veau** et réduire de moitié. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de **crème** et laisser réduire. Ajouter 2 c. à soupe de **moutarde de Dijon** hors du feu.

SAUTÉ AU BŒUF RAPIDE

Sauter au wok de fines **tranches de bœuf** avec du **brocoli** blanchi et de la sauce **hoisin**. Servir accompagné de riz vapeur.



lanières de bœuf



CUISSON

Le bœuf supporte différents degrés de cuisson : bleu (cru à l'intérieur et légèrement cuit à l'extérieur), saignant, à demi saignant, à point (rosé) ou bien cuit. La température idéale de chaque cuisson dépend de la coupe choisie. Les coupes mi-tendres ou peu tendres sont attendries par une cuisson lente à température basse qui fait fondre le collagène (140 °C, ou 275 °F, pour les rôtis). Il est préférable de saisir rapidement la viande à feu vif avant de la mettre à mijoter. Cette étape préalable stérilise et scelle la viande qui va conserver tout son suc et sa saveur. Les coupes tendres supportent une cuisson brève à température élevée. Utiliser un thermomètre à viande ou bien surveiller la cuisson, car le temps qui sépare deux cuissons est très court (retirer de la source de chaleur lorsque la température interne atteint 5 °C de moins que la température recherchée, car la température augmentera après un temps de repos). Le bœuf haché doit toujours être bien cuit ; la viande ne doit plus être rosée et le jus qui s'écoule de la viande doit être clair.

DEGRÉ DE CUISSON DES COUPES TENDRES	TEMPÉRATURE INTERNE DE LA VIANDE
BLEU	50 °C (120 °F)
SAIGNANT	55 °C (130 °F)
À POINT	60 °C (140 °F)
BIEN CUIT	70 °C (160 °F)



VALEUR NUTRITIVE

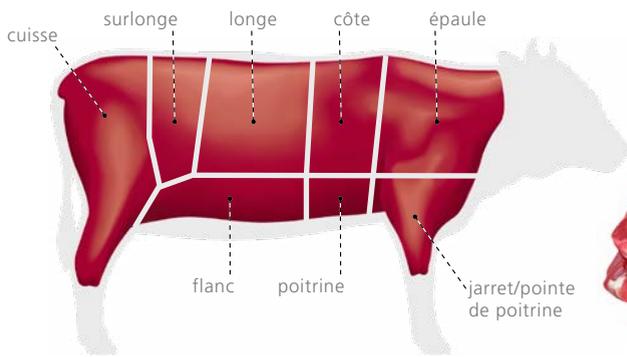
Le bœuf représente une excellente source de zinc, de sélénium, de niacine et de vitamine B12. Il s'agit également d'une bonne source de fer et d'une source de magnésium, de phosphore, de potassium, d'acide pantothénique, de riboflavine, de thiamine et de vitamine B6. La viande bovine renferme une bonne proportion de lipides, notamment des gras saturés associés à l'augmentation des taux de cholestérol sanguin. Le bœuf contient également de petites quantités de gras trans. Ces gras, majoritairement produits par l'industrie, se retrouvent de façon naturelle dans la viande des ruminants à la suite de la fermentation bactérienne dans le rumen. À ce jour, les études semblent toutefois indiquer que la proportion de gras trans contenus dans la viande de ruminants ne serait pas suffisante pour causer des effets néfastes sur la santé. Néanmoins, afin de minimiser la quantité de gras associée à la consommation de cette viande, le choix des coupes les plus maigres s'avère être préférable. À ce titre, les pièces provenant de la ronde, de la surlonge ou encore le contre-filet ou le filet représentent les meilleures options. Selon la littérature actuelle, une consommation élevée de viandes rouges serait également associée à des risques plus élevés de développer certains types de cancers, dont le cancer colorectal et de l'estomac. Pour ces raisons, la consommation de viandes rouges telles que le bœuf devrait être limitée à trois portions d'environ 75 g par semaine afin de laisser place à une diversité de sources protéiques dans l'alimentation (tableaux de valeur nutritive à la page 166).

DÉCOUPES DE BŒUF

PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT AU DÉTAIL	UTILISATION, CUISSON
L'ÉPAULE	Moyennement tendre. Offerte en rôti, désossée ou non.	Cuisson lente à basse température et à chaleur humide.
haut et bas de palette	Le haut et le bas de palette correspondent aux muscles situés au-dessus et au-dessous de l'os de palette (omoplate). La macreuse est une partie plus tendre provenant du haut de palette. Offert en rôti et bifteck, désossé ou non.	À braiser ou à mijoter. Le bifteck de macreuse peut être poêlé.
épaule/côtes croisées/ pointe d'épaule	Partie située entre le coude et l'omoplate. Les côtes croisées correspondent aux côtes situées près de l'épaule.	À braiser ou à mijoter. La pointe d'épaule peut être rôtie en rosbif, à basse température.
LA POINTE DE POITRINE/LE JARRET	Non tendre. Savoureux.	Cuisson lente à basse température et à chaleur humide.
pointe de poitrine (brisket)	Située sur la partie ventrale avant du bœuf, près de l'épaule. Offerte entière, désossée ou non, en morceaux à mijoter.	À braiser ou à mijoter. Idéal pour faire le smoked meat.
jarret (gîte)	Partie charnue de la patte. Offert en tranche, désossée ou non.	À braiser ou à mijoter.
LA CÔTE	Viande tendre (sauf côtes et bout de côtes situés près de l'épaule).	
côte de bœuf	Partie du dos comprenant les côtes situées plus près de la longe. Viande tendre, juteuse et savoureuse en raison de l'os. Désossée, on l'appelle faux-filet , rib eye ou noix d'entrecôte . Disponible en rôti/rosbif ou bifteck. Plus cher.	La meilleure partie pour faire le rôti. On peut aussi la griller (à la poêle ou sur le barbecue).
côte de dos	Côte de bœuf dont on a retiré le faux-filet.	À braiser, ou à mariner puis à griller.
bout de côtes (short ribs)	Partie contenant des portions des côtes (extrémité du train de côtes). Viande plus charnue que la côte de dos. Non tendre. Savoureux.	Cuisson lente à basse température et à chaleur humide. À braiser.
LA LONGE ET LA SURLONGE	Muscles dorsaux de la région lombaire. Moins sollicités, ils offrent une viande tendre.	Cuisson à chaleur sèche. À rôtir, à poêler, à griller sur le barbecue.
filet (filet mignon)	Muscle s'étendant à l'intérieur de la longe et de la surlonge. Très tendre. Offert en tranche et en rôti/rosbif.	À rôtir, à griller ou à poêler.
bifteck d'loyau gros filet (porterhouse)	Avec os. Correspond aux tranches de la longe comprenant un plus gros morceau de filet.	À rôtir, à griller ou à poêler.
bifteck d'loyau petit filet (T-bone)	Avec os. Correspond aux tranches de la longe comprenant un plus petit morceau de filet.	À rôtir, à griller ou à poêler.
contre-filet (New York steak)	Partie de la longe correspondant au T-bone (loyau) désossé, sans le filet. Offert en bifteck, médaillon ou rôti/rosbif.	À rôtir, à griller ou à poêler.
surlonge	Partie située derrière la longe (près de la cuisse), dont on obtient notamment la culotte de haut surlonge , le cœur de surlonge et le triangle de bas surlonge . Le cœur de surlonge est la partie la plus tendre, le triangle est moins tendre. Offerte en rôti/rosbif, bifteck et médaillon.	À rôtir, à griller ou à poêler. Le bas de surlonge, moins tendre, est meilleur mariné.
bavette	Muscle de l'abdomen situé principalement dans la surlonge. Fibres longues et peu serrées. Viande savoureuse.	À poêler ou à griller sur le barbecue (à mariner, au goût).

DÉCOUPES DE BŒUF (SUITE)

PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT AU DÉTAIL	UTILISATION, CUISSON
LE FLANC ET LA POITRINE	Viande fibreuse, savoureuse.	À mariner, au goût. La cuisson saignante est préconisée, autrement la viande devient dure.
bifteck de flanc	Longues fibres, plus serrées que celles de la bavette. Viande savoureuse.	À mariner. À poêler ou à griller sur le barbecue.
hampe/onglet	Parties du muscle du diaphragme (abdomen).	À mariner. À poêler ou à griller sur le barbecue.
LA CUISSE	Tendreté moyenne.	Les coupes de la cuisse sont souvent marinées ou attendries.
ronde (intérieur, extérieur, noix)	Partie de la cuisse comprenant l'intérieur de ronde, l'extérieur de ronde et la noix de ronde. L'intérieur de ronde est plus tendre que l'extérieur et la noix de ronde. La ronde est quelques fois attendrie, bardée et offerte sous le nom de rôti français . Offerte en rôti/rosbif, bifteck à mariner ou non, lanières et cubes.	À rôtir, à sauter ou à poêler.
pointe de surlonge	Partie avant du haut de la cuisse. Offerte en rôti, en bifteck et en médaillon.	À braiser ou à mijoter. Biftecks et médaillons à mariner et à griller.
araignée	Découpe française. Muscle à la hauteur de la hanche. Fibres très nerveuses.	Morceau juteux, en bifteck saignant.
merlan/poire	Découpes françaises. Constitués surtout des muscles de la face interne de la cuisse.	Tendres et savoureux. Considérés comme les morceaux du boucher, car difficiles et longs à détailler. Le merlan est excellent à griller. La poire est une viande plus fine et fondante. À préparer en carpaccio, en tartare ou à griller.
LES ABATS	Les plus populaires sont les os à moelle, le foie et la joue.	La saveur des abats de bœuf est plus prononcée que celle du veau. Les abats se consomment cuits.
cœur	Viande maigre, peu coûteuse, à saveur prononcée.	À mariner. À rôtir ou à braiser (de 3 à 4 h). Peut être farci. Détaillé en cubes, à griller en brochettes. Tranché, à poêler.
langue	Non tendre.	Cuisson à chaleur humide; pocher de 2 à 4 h. À servir avec une sauce relevée, en gratin ou froide avec une vinaigrette.
foie	Tendre.	À poêler.
rognons	Reins de l'animal.	Entrent dans la composition du classique « steak and kidney pie » britannique. Les ébouillanter et les égoutter avant de les cuisiner (voir les rognons de veau, p. 158). À poêler.
os à moelle	Tissu gras contenu dans la cavité des os longs.	La moelle cuit en moins de 20 min dans un bouillon aromatique ou au four. À griller ou à braiser; ajouter en fin de cuisson des braisés pour conserver la saveur et la texture. On peut déguster la moelle sur croûton ou sur canapé.
tripes	Estomac et intestins, vidés, nettoyés et coupés en morceaux.	À cuire longuement (12 h et plus) dans un bouillon aromatisé ou en sauce.
joue/queue	Non tendre. Viande très savoureuse.	À braiser ou à mijoter. Moelleuse après cuisson.



L'ÉPAULE



rôti de côtes croisées



macreuse



rôti de palette

LA LONGE ET LA SURLONGE



bifteck d'ailoyau gros filet



bifteck d'ailoyau petit filet (T-bone)



contre-filet (ailoyau gros filet désossé)



queue du filet (filet mignon)



bifteck de filet mignon



bavette



contre-filet (ailoyau petit filet désossé)

LA CÔTE



côtes de dos



bout de côtes



bifteck de faux-filet



rôti de côte de bœuf

LA POINTE DE POITRINE/LE JARRET



pointe de poitrine (brisket)



jarret (coupe du centre)

LA CUISSE



rôti d'intérieur de ronde



médailles d'intérieur de ronde

AUTRES



bœuf haché



os à moelle

Bœuf, côte	bifteck de faux-filet, avec gras, grillé		bifteck de faux-filet, maigre, grillé		rôti de côtes, avec gras		rôti de côtes, maigre	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g								
Matières grasses	16,1 g	25 %	10,2 g	16 %	15,7 g	24 %	8,2 g	13 %
saturées	6,7 g	36 %	4,3 g	23 %	6,9 g	37 %	3,8 g	21 %
mono-insaturées	8,0 g	-	5,0 g	-	8,0 g	-	4,2 g	-
oméga-6	0,32 g	-	0,23 g	-	0,30 g	-	0,24 g	-
oméga-3	0,05 g	-	0,02 g	-	0,04 g	-	0,02 g	-
Cholestérol	53 mg	18 %	51 mg	17 %	55 mg	18 %	53 mg	18 %
Sodium	40 mg	2 %	40 mg	2 %	53 mg	2 %	57 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	20,1 g	-	22,2 g	-	21,2 g	-	24,3 g	-
Vitamine B12	1,54 µg	77 %	1,66 µg	83 %	1,73 µg	87 %	1,88 µg	94 %
Niacine	5,30 mg	39 %**	5,84 mg	43 %**	4,55 mg	31 %**	5,15 mg	36 %**
Riboflavine	0,21 mg	13 %	0,21 mg	13 %	0,21 mg	13 %	0,21 mg	13 %
Zinc	5,50 mg	61 %	6,23 mg	69 %	5,44 mg	60 %	6,37 mg	71 %
Sélénium	21,7 µg	43 %	25,2 µg	50 %	16,6 µg	33 %	17,1 µg	34 %
Fer	2,41 mg	17 %	2,67 mg	19 %	1,69 mg	12 %	1,88 mg	13 %
Calories	230 kcal		186 kcal		237 kcal		183 kcal	

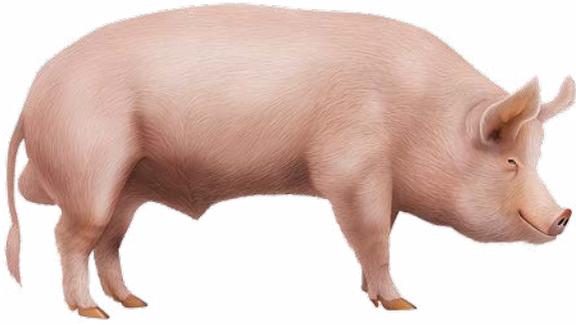
Bœuf, épaule	rôti de palette, avec gras, braisé		rôti de palette, maigre, braisé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g				
Matières grasses	9,9 g	15 %	8,7 g	13 %
saturées	4,0 g	22 %	3,5 g	19 %
mono-insaturées	5,0 g	-	4,4 g	-
oméga-6	0,32 g	-	0,31 g	-
oméga-3	0,03 g	-	0,03 g	-
Cholestérol	71 mg	24 %	71 mg	24 %
Sodium	46 mg	2 %	46 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	25,7 g	-	26,3 g	-
Vitamine B12	2,38 µg	119 %	2,40 µg	120 %
Niacine	4,04 mg	38 %**	4,08 mg	39 %**
Riboflavine	0,21 mg	13 %	0,21 mg	13 %
Zinc	8,48 mg	94 %	8,60 mg	96 %
Sélénium	18,2 µg	36 %	20,0 µg	40 %
Fer	2,50 mg	18 %	2,52 mg	18 %
Calories	200 kcal		190 kcal	

Bœuf, longe et surlonge	bifteck d'ailoyau, avec gras, grillé		bifteck d'ailoyau, maigre, grillé		bifteck de contre-filet, avec gras, grillé		bifteck de contre-filet, maigre, grillé		bifteck de haut de surlonge, avec gras, grillé		bifteck de haut de surlonge, maigre, grillé		filet mignon, maigre, grillé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g														
Matières grasses	13,4 g	21 %	9,3 g	14 %	10,1 g	16 %	5,6 g	9 %	6,2 g	10 %	3,9 g	6 %	5,02 g	8 %
saturées	5,6 g	31 %	3,9 g	21 %	4,3 g	23 %	2,5 g	13 %	2,6 g	14 %	1,7 g	9 %	2,4 g	13 %
mono-insaturées	6,6 g	-	4,4 g	-	5,2 g	-	2,8 g	-	3,1 g	-	1,9 g	-	2,6 g	-
oméga-6	0,28 g	-	0,22 g	-	0,25 g	-	0,20 g	-	0,20 g	-	0,17 g	-	0,21 g	-
oméga-3	0,04 g	-	0,02 g	-	0,03 g	-	0,02 g	-	0,02 g	-	0,02 g	-	0,02 g	-
Cholestérol	54 mg	18 %	53 mg	18 %	55 mg	18 %	54 mg	18 %	52 mg	17 %	51 mg	17 %	59 mg	20 %
Sodium	51 mg	2 %	53 mg	2 %	43 mg	2 %	43 mg	2 %	43 mg	2 %	44 mg	2 %	51 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	22,4 g	-	24,1 g	-	22,7 g	-	24,4 g	-	21,1 g	-	21,8 g	-	24,6 g	-
Vitamine B12	1,89 µg	95 %	2,01 µg	101 %	1,72 µg	86 %	1,84 µg	92 %	2,33 µg	117 %	2,40 µg	120 %	2,11 µg	106 %
Niacine	5,42 mg	41 %**	5,83 mg	44 %**	6,23 mg	38 %**	6,67 mg	41 %**	5,21 mg	40 %**	5,37 mg	41 %**	5,26 mg	34 %**
Vitamine B6	0,32 mg	18 %	0,34 mg	19 %	0,23 mg	13 %	0,24 mg	13 %	0,29 mg	16 %	0,30 mg	17 %	0,25 mg	14 %
Riboflavine	0,21 mg	13 %	0,21 mg	13 %	0,21 mg	13 %	0,21 mg	13 %	0,21 mg	13 %	0,22 mg	14 %	0,21 mg	13 %
Zinc	4,39 mg	49 %	4,72 mg	52 %	4,84 mg	54 %	5,29 mg	59 %	4,80 mg	53 %	4,99 mg	55 %	4,85 mg	54 %
Sélénium	8,8 µg	18 %	7,5 µg	15 %	17,4 µg	35 %	17,1 µg	34 %	20,2 µg	40 %	29,2 µg	58 %	18,3 µg	37 %
Fer	2,21 mg	15 %	2,29 mg	16 %	2,06 mg	15 %	2,20 mg	16 %	2,02 mg	14 %	2,08 mg	15 %	2,99 mg	21 %
Calories	216 kcal		185 kcal		190 kcal		157 kcal		146 kcal		129 kcal		155 kcal	

Bœuf haché, sauté	extra-maigre		maigre		mi-maigre		régulier	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g								
Matières grasses	7,6 g	12 %	11,1 g	17 %	13,4 g	21 %	16,7 g	26 %
saturées	3,2 g	17 %	4,5 g	24 %	5,6 g	31 %	7,0 g	37 %
mono-insaturées	3,3 g	-	5,1 g	-	6,0 g	-	7,9 g	-
oméga-6	0,17 g	-	0,23 g	-	0,27 g	-	0,30 g	-
oméga-3	0,04 g	-	0,05 g	-	0,05 g	-	0,07 g	-
Cholestérol	59 mg	20 %	59 mg	20 %	61 mg	20 %	63 mg	21 %
Sodium	65 mg	3 %	70 mg	3 %	68 mg	3 %	78 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	23,0 g	-	21,8 g	-	21,9 g	-	21,5 g	-
Vitamine B12	2,06 µg	103 %	2,16 µg	108 %	1,88 µg	94 %	2,72 µg	136 %
Niacine	5,70 mg	43 %**	5,27 mg	40 %**	5,55 mg	42 %**	4,76 mg	38 %**
Riboflavine	0,24 mg	15 %	0,26 mg	16 %	0,23 mg	14 %	0,22 mg	14 %
Vitamine B6	0,23 mg	13 %	0,26 mg	15 %	0,24 mg	13 %	0,24 mg	14 %
Zinc	5,16 mg	57 %	5,04 mg	56 %	4,74 mg	53 %	4,59 mg	51 %
Sélénium	16,0 µg	32 %	ND	ND	18,7 µg	37 %	ND	ND
Fer	2,14 mg	15 %	2,12 mg	15 %	1,95 mg	14 %	2,16 mg	15 %
Calories	166 kcal		194 kcal		214 kcal		243 kcal	

Bœuf, abats	cœur, mijoté		langue, mijotée	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g				
Matières grasses	3,6 g	6 %	16,7 g	26 %
saturées	1,1 g	5 %	6,1 g	31 %
mono-insaturées	0,8 g	-	7,6 g	-
oméga-6	0,17 g	-	0,04 g	-
oméga-3	0,01 g	-	0,05 g	-
Cholestérol	159 mg	53 %	99 mg	33 %
Sodium	44 mg	2 %	49 mg	2 %
Glucides	0,1 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	21,4 g	-	14,5 g	-
Vitamine B12	8,10 µg	405 %	2,35 µg	118 %
Riboflavine	0,91 mg	57 %	0,22 mg	14 %
Niacine	5,01 mg	39 %**	2,62 mg	23 %**
Acide pantothénique	1,20 mg	17 %	0,56 mg	8 %
Folate	4 µg	2 %	5 µg	2 %
Sélénium	29,2 µg	58 %	9,9 µg	20 %
Fer	4,78 mg	34 %	1,96 mg	14 %
Zinc	2,15 mg	24 %	3,07 mg	34 %
Calories	124 kcal		213 kcal	

* % valeur quotidienne
 ** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



Porc

Le porc, ou cochon domestique (*Sus scrofa domesticus*), est un mammifère omnivore de la famille des suidés, comme le sanglier, son cousin sauvage et probablement son ancêtre. Le porc mesure de 90 cm à 1,80 m de long et de 70 cm à 1 m de hauteur; il peut peser jusqu'à 350 kg. Le mâle est appelé «verrat», la femelle, «trurie» et le petit, «cochonnet», «porcelet» ou «goret». Un «cochon de lait» correspond à un animal de 3 à 4 semaines.

Élevé pour sa chair et pour son cuir, le porc occupe depuis toujours une place importante dans l'alimentation humaine; la viande de porc est la viande la plus consommée dans le monde. Il est facile à élever, fournit une quantité importante de viande et toutes ses parties peuvent être utilisées en boucherie, en charcuterie (p. 193) et dans d'autres secteurs alimentaires ou non. La Chine, l'Europe et l'Amérique du Nord sont les plus grands producteurs de porc. L'élevage industriel du porc n'est pas sans poser des problèmes aussi bien d'ordre sanitaire (usage d'antibiotiques favorisant les résistances bactériennes, propagation de zoonoses comme la grippe porcine) que d'ordre environnemental (émission de gaz à effet de serre, nuisances olfactives et pollution des nappes phréatiques causées par l'épandage de lisier). Néanmoins, il est possible de se procurer du porc certifié biologique, dont l'élevage respecte certaines normes, entre autres un pâturage en partie en plein air et une nourriture sans OGM.



PRINCIPALES RACES

Il existe de nombreuses races de porc. Au Canada, on élève surtout la race **Large White** (ou **Yorkshire**) originaire d'Angleterre et réputée pour sa grande productivité, la race **Landrace** originaire de Scandinavie et appréciée pour la maigreur de sa chair, et la race **Duroc**, originaire des États-Unis et qui se caractérise par sa masse musculaire importante et sa chair rosée. On trouve également les races **Hampshire**, **Piértrain** et **Berkshire**. Cette dernière est élevée et utilisée en production biologique; sa robe noire la rend moins sensible au soleil et la qualité de sa viande persillée est parfois comparée à celle du bœuf de Kobe. En France, la Landrace, la Large White, la Duroc et la Piértrain sont les races de porc les plus élevées, souvent au détriment de races plus anciennes et plus locales qui ont tendance à disparaître.



SÉLECTION À L'ACHAT

La viande de porc est une viande blanche, maigre et légèrement persillée. Le choix de la coupe se fait en fonction de l'usage que l'on veut en faire. Choisir une viande de couleur blanc rosé, de texture fine, ferme et élastique, sans odeur forte et sans excès d'humidité à sa surface ou dans l'emballage; le gras doit être ferme et de couleur blanche. Une viande persillée (filaments de gras à l'intérieur de la chair) donne une viande plus savoureuse après cuisson. La viande de porc hachée est plus pâle que celle du veau ou du bœuf. Sa teneur en gras répond aux mêmes normes que celles du veau et du bœuf : extra-maigre (moins de 10 % de gras), maigre (moins de 17 %), moyen (moins de 23 %) et ordinaire (moins de 30 %).

Le lard est le gras qui est prélevé sur le dos, avec ou sans la couenne (couche de peau); il doit être blanc et ferme et il peut être vendu salé. Lorsqu'il est pris sur les flancs, il est mélangé à de la chair et prend le nom de bacon (p. 196) ou de lard entrelardé.

C'est simple et délicieux

CRETONS

Dans une casserole, couvrir du **porc haché** avec de l'**eau**. Ajouter des **oignons** hachés, des épices (**poivre blanc**, **clous de girofle**, **cannelle** et **macis**) et laisser mijoter 45 min. Ne pas égoutter. Écumer et laisser refroidir.

DUMPLINGS AU PORC

Mélanger du **porc haché** avec des **oignons verts** hachés, de la **ciboulette** hachée et de la **poudre de cari**. Farcir des carrés de **pâte won ton** avec ce mélange et les cuire à l'eau bouillante quelques minutes. Servir les dumplings avec une sauce moitié **beurre d'arachide** et moitié **sauce hoisin**.

CARRÉ DE PORC AU CHORIZO

Farcir un **carré de porc** d'une **saucisse de chorizo** (faire une entaille avec un couteau et enfoncer le manche d'une cuillère de bois pour agrandir le tunnel et insérer la saucisse). Badigeonner le carré de **moutarde de Dijon**, assaisonner de **sauge** hachée et rouler dans des **amandes** concassées. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant environ 30 min, ou jusqu'à ce que la température interne soit à 60 °C (140 °F).



rôti de longe



UTILISATION ET ACCORDS

La viande de porc se mange chaude ou froide, mais toujours cuite ; il existe de nombreuses façons de l'apprêter. Froide, elle se mange telle quelle, en tranches avec de la moutarde ou de la mayonnaise, en lanières dans un sandwich ou en dés dans une salade composée avec une vinaigrette au xérès et au miel. Elle se marie très bien avec des cœurs d'artichaut. Chaude, la viande de porc est délicieuse accompagnée d'une sauce légèrement sucrée comme une sauce à base de miel ou de sirop d'érable ou plus orientale comme la sauce hoisin et au soya. Elle peut aussi être servie avec des fruits (frais, cuits ou séchés) ; elle s'accorde parfaitement avec les agrumes (citron, orange), la pomme, la poire, la figue, le kiwi, l'ananas, le pruneau, le raisin et l'abricot. L'ail, l'oignon, le thym, le romarin et la sauge lui conviennent également parfaitement. La viande hachée peut être utilisée pour la préparation de hamburgers, de pain de viande, de saucisses, ou du traditionnel ragoût de boulettes.

Le lard est utilisé pour rehausser la saveur des plats. On l'ajoute par exemple à la tourtière ou on le fait cuire avec des haricots et de la mélasse pour préparer les fameuses fèves au lard.



PRÉPARATION

Les coupes de viandes moins tendres peuvent être marinées (pendant 2 à 10 h) dans un mélange pouvant contenir du poivre vert, de la moutarde, de l'oignon, de l'ail, du jus d'agrumes (orange, citron), des herbes aromatiques ou de la sauce soya. On peut aussi les saumer en les plongeant dans de l'eau salée (1/4 de tasse de sel par litre d'eau) pendant plusieurs heures. Le lard salé peut être plongé quelques heures dans l'eau froide pour diminuer sa teneur en sel ; il remplace le sel dans les recettes.

Pour la préparation des abats, consulter le chapitre sur le veau (p. 156).



CUISSON

Les coupes tendres (provenant principalement de la longe) sont meilleures cuites à chaleur sèche (rôties, grillées, poêlées) ; les coupes moins tendres (provenant de l'épaule, de la cuisse ou du flanc) gagnent à être cuites à chaleur humide (braisées, mijotées). Cuire à feu doux (120 °C ou 250 °F) au four ou à feu moyen à la poêle ou au barbecue afin que la chair puisse cuire adéquatement sans perdre sa saveur, ses jus et sa tendreté. Se méfier de la cuisson au four à micro-ondes qui peut cuire le porc inégalement. Contrôler la température à l'aide d'un thermomètre à viande ; la viande est bien cuite quand la température interne des coupes atteint 70 °C (160 °F). L'intérieur de la viande hachée ne doit plus être rosé, ni présenter de zones translucides.

Conseil du chef

À l'exception de la viande hachée, qui doit toujours être bien cuite, la viande de porc est meilleure rosée, c'est-à-dire à température interne de 60 °C (140 °F). Une cuisson trop longue assèche et durcit la viande. Retirer le porc de la source de chaleur lorsque la température interne atteint 5 °C de moins que la température recherchée, car la température augmentera après un temps de repos (voir l'introduction du chapitre, p. 152).



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Au réfrigérateur, la viande hachée se conserve 1 ou 2 jours ; les découpes et les saucisses, de 2 à 3 jours ; la viande cuite et le rôti de porc, de 3 à 4 jours. Au congélateur, la viande hachée se conserve jusqu'à 4 mois ; les autres coupes se gardent de 8 à 10 mois.

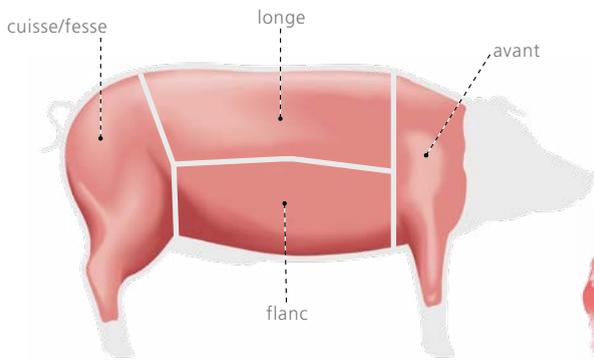
Les abats se conservent une journée au réfrigérateur et jusqu'à 4 mois au congélateur.

DÉCOUPES DE PORC

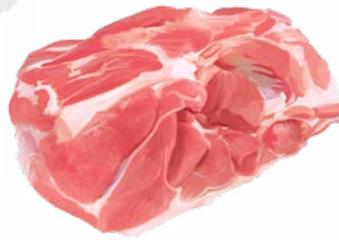
PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT AU DÉTAIL	UTILISATION, CUISSON
L'AVANT	Tendreté moyenne.	Cuisson lente à basse température et à chaleur humide en général.
échine	Régions cervicale et dorsale antérieure du porc, entourant la colonne vertébrale. Offerte en rôti ou en tranche.	À braiser ou à mijoter. Excellente pour faire le porc effiloché.
épaule (palette, picnic)	Partie supérieure (palette/soc) ou inférieure (picnic) de l'épaule. Offerte en rôti (désossé ou non) ou en tranche.	À braiser pour les rôtis. À griller ou à poêler pour les tranches.
bavette	Provient de la partie avant de l'épaule, à hauteur de l'abdomen. Difficile à trouver.	À griller ou à poêler (5 min de chaque côté).
jarret avant (haut de patte)	Partie de la patte située sous l'épaule.	À braiser ou à mijoter jusqu'à ce que la chair se détache.

DÉCOUPES DE PORC (SUITE)

PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT AU DÉTAIL	UTILISATION, CUISSON
LA LONGE	Région dorsale. Viande tendre et juteuse.	Cuisson à chaleur sèche.
carré/côtelette/ côtelette filet	Le carré comprend un ensemble de côtelettes (côtes). Offert en rôti (désossé ou non). La côtelette filet est l'équivalent du bifteck d'ailoyau, ou T-bone (voir le bœuf, p. 163). Offerte désossée ou non, parfois présentée sous forme de papillon.	À rôtir ou à braiser pour les carrés. À griller, à poêler ou à braiser pour les côtelettes.
filet	Muscle cylindrique situé sous la colonne vertébrale.	À griller ou à poêler. Peut être cuisiné avec une sauce.
surlonge	Partie postérieure de la longe. Offerte en rôti (désossé ou non), en tranche.	À rôtir, à griller ou à poêler.
côtes de dos (travers, côtes levées de dos)	Bout de côtes provenant de la longe, avec muscles et gras.	À braiser, à mijoter ou à griller.
LE FLANC	Partie ventrale du porc.	Cuisson à chaleur humide.
côtes de flanc (côtes levées de flanc)	Côtes provenant du flanc (ventre); elles sont plus grasses et contiennent plus de cartilages que les côtes de dos.	À braiser, à mijoter ou à griller longuement à basse température et à chaleur indirecte.
poitrine (pork belly)	Offerte entière ou en tranche. Le bacon tranché (p. 196) est pris dans le flanc.	À braiser ou à griller longuement à basse température et à chaleur indirecte.
LA CUISSE/FESSE	Membres postérieurs.	Cuisson à chaleur humide.
fesse de porc	Offerte avec ou sans os, en rôti ou en tranche (escalope), en cubes, en languettes. Salée et fumée, elle correspond au jambon (p. 195).	À rôtir, à braiser, à mijoter, à griller ou à poêler.
jarret arrière	Patte arrière, sous la cuisse.	À braiser ou à mijoter. En tranche, il est souvent apprêté comme le jarret de veau (osso buco).
LES ABATS		Les abats se consomment cuits.
langue	Texture ferme, non tendre.	À braiser ou à mijoter.
foie	Tendre.	À griller ou à faire revenir des tranches à la poêle à feu vif (de 2 à 3 min de chaque côté).
rognons	Reins. Tendres.	Découper en tranches et poêler. En morceaux, griller en brochettes.
joue	Viande très fine et moelleuse.	À braiser.
oreille	Croquante, peu grasse. Saveur délicate.	À braiser ou à rôtir lentement (de 1 h 30 à 2 h); cuite en terrine, ou confites et émincées en salade.
ped	Contient peu de viande.	À braiser ou à mijoter jusqu'à ce que la chair se détache à la fourchette. Écumer le liquide de cuisson. La viande cuite et effilochée entre dans la composition de rillettes ou de ragoût.
queue	Très tendre après une longue cuisson.	À braiser ou à mijoter, puis frire ou griller si désiré.
tête	Contient beaucoup de viande.	À braiser ou à rôtir. On en fait la tête fromagée.
couenne	Peau de porc.	À mijoter puis sécher au four avant de frire (on en fait les Chicharones).



L'AVANT



rôtir d'épaule picnic

LE FLANC



côtes de flanc (côtes levées)

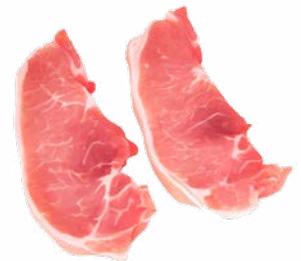
LA LONGE



filet de porc



côtelette filet



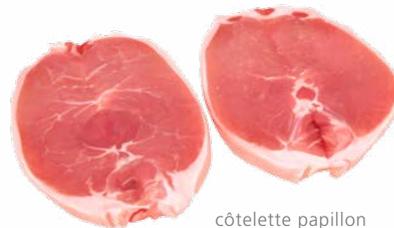
côtelette désossée



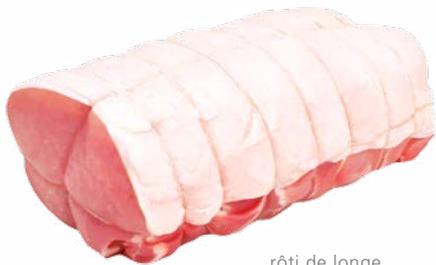
rôti de surlonge



filet de porc farci



côtelette papillon



rôti de longe

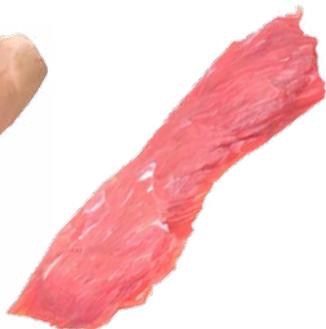


côtes levées de dos

LA CUISSE/FESSE



fesse parée

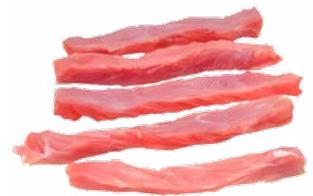


escalope

AUTRES



porc haché



languettes de porc



VALEUR NUTRITIVE

La viande de porc représente une excellente source de niacine, de vitamine B12, de sélénium et de zinc ainsi qu'une bonne source de phosphore. Elle s'avère également être une source de fer, de magnésium, de potassium, d'acide pantothénique, de riboflavine et de vitamine B6. De plus, comparativement aux autres viandes, la viande de porc se démarque par sa teneur élevée en thiamine (vitamine B1). Elle représente d'ailleurs la principale source alimentaire de cette vitamine associée à la production d'énergie par le corps, à la transmission de l'influx nerveux ainsi qu'à une croissance normale. Bien que la teneur en gras varie d'une coupe à l'autre, le porc est généralement considéré comme une viande maigre. Contrairement aux autres viandes, le gras du porc se retrouve surtout en périphérie, ce qui permet de le dégraisser aisément. Le porc contient surtout des acides gras polyinsaturés comparativement aux ruminants tels que le bœuf ou le mouton qui sont plus riches en gras saturés. Il contient une bonne proportion d'acides gras essentiels de type oméga-3 et oméga-6 ainsi que de l'acide oléique, un gras mono-insaturé que l'on retrouve en grande quantité dans l'huile d'olive. Contrairement aux gras saturés, les gras mono-insaturés et polyinsaturés sont considérés comme de « bons gras » pour la santé cardiovasculaire puisqu'ils sont associés à une réduction des taux de cholestérol sanguin.

Porc haché, cuit	mi-maigre		maigre	
	75 g	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	16,1 g	25 %	10,8 g	17 %
saturées	6,0 g	31 %	4,1 g	21 %
mono-insaturées	7,3 g	-	5,0 g	-
oméga-6	1,88 g	-	1,23 g	-
oméga-3	0,22 g	-	0,15 g	-
Cholestérol	66 mg	22 %	60 mg	20 %
Sodium	68 mg	3 %	60 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	18,4 g	-	19,3 g	-
Thiamine	0,77 mg	59 %	0,75 mg	58 %
Niacine	5,55 mg	41 %**	5,33 mg	41 %**
Vitamine B12	0,86 µg	43 %	0,80 µg	40 %
Sélénium	26,6 µg	53 %	26,6 µg	53 %
Zinc	2,18 mg	24 %	2,42 mg	27 %
Phosphore	164 mg	15 %	166 mg	15 %
Calories	224 kcal		175 kcal	

Porc	filet, maigre, grillé		rôti de surlonge, désossé, maigre		côtelette, désossée, maigre, grillée		épaule picnic, maigre, braisée	
	75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	2,5 g	4 %	4,7 g	7 %	7,5 g	12 %	9,2 g	14 %
saturées	1,1 g	6 %	1,4 g	7 %	2,7 g	13 %	3,1 g	16 %
mono-insaturées	1,1 g	-	1,8 g	-	3,5 g	-	4,3 g	-
oméga-6	0,43 g	-	0,44 g	-	0,44 g	-	0,82 g	-
oméga-3	0,02 g	-	0,02 g	-	0,01 g	-	0,02 g	-
Cholestérol	62 mg	21 %	59 mg	20 %	61 mg	20 %	86 mg	29 %
Sodium	49 mg	2 %	35 mg	2 %	49 mg	2 %	76 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	23,0 g	-	20,4 g	-	22,1 g	-	24,2 g	-
Thiamine	0,74 mg	57 %	0,42 mg	32 %	0,67 mg	52 %	0,45 mg	35 %
Niacine	3,85 mg	38 %**	5,46 mg	39 %**	3,92 mg	37 %**	4,46 mg	42 %**
Vitamine B12	0,75 µg	38 %	0,41 µg	21 %	0,52 µg	26 %	0,53 µg	27 %
Sélénium	38,7 µg	77 %	26,8 µg	54 %	35,5 µg	71 %	27,8 µg	56 %
Zinc	2,21 mg	25 %	1,62 mg	18 %	1,78 mg	20 %	3,73 mg	41 %
Phosphore	221 mg	20 %	170 mg	16 %	184 mg	17 %	170 mg	16 %
Calories	121 kcal		130 kcal		162 kcal		186 kcal	

Côtes levées	côtes de dos, avec gras, rôties		côtes de flanc, avec gras, rôties	
	75 g	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	20,3 g	31 %	18,3 g	28 %
saturées	8,2 g	42 %	7,0 g	36 %
mono-insaturées	10,1 g	-	7,8 g	-
oméga-6	1,66 g	-	2,21 g	-
oméga-3	0,09 g	-	0,17 g	-
Cholestérol	85 mg	28 %	74 mg	25 %
Sodium	100 mg	4 %	49 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	21,3 g	-	20,0 g	-
Niacine	6,30 mg	44 %**	3,98 mg	36 %**
Vitamine B12	0,82 µg	41 %	0,68 µg	34 %
Thiamine	0,49 mg	38 %	0,32 mg	25 %
Sélénium	29,5 µg	59 %	28,0 µg	56 %
Zinc	3,00 mg	33 %	3,38 mg	38 %
Phosphore	147 mg	13 %	107 mg	10 %
Calories	278 kcal		250 kcal	

Porc	bout de jarret, maigre, rôti		pieds, mijotés	
	75 g	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	7,9 g	12 %	12,0 g	19 %
saturées	2,7 g	14 %	3,3 g	16 %
mono-insaturées	3,8 mg	-	6,0 g	-
oméga-6	0,67 g	-	1,05 g	-
oméga-3	0,02 g	-	0,05 g	-
Cholestérol	69 mg	23 %	80 mg	27 %
Sodium	48 mg	2 %	55 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	21,2 g	-	16,5 g	-
Thiamine	0,48 mg	37 %	0,01 mg	1 %
Niacine	3,66 mg	35 %**	0,44 mg	15 %**
Vitamine B12	0,53 µg	27 %	0,31 µg	16 %
Sélénium	37,4 µg	75 %	17,2 µg	34 %
Zinc	2,59 mg	29 %	0,79 mg	9 %
Phosphore	208 mg	19 %	62 mg	6 %
Calories	161 kcal		174 kcal	

Porc, abats	foie, braisé		langue, braisée	
	75 g	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	3,3 g	5 %	14,0 g	22 %
saturées	1,1 g	5 %	4,8 g	24 %
mono-insaturées	0,5 g	-	6,6 g	-
oméga-6	1,73 g	-	1,38 g	-
oméga-3	0,06 g	-	0,07 g	-
Cholestérol	266 mg	89 %	110 mg	37 %
Sodium	37 mg	2 %	82 mg	3 %
Glucides	2,8 g	1 %	0,0 g	0 %
Protéines	19,5 g	-	18,1 g	-
Vitamine B12	14,00 µg	700 %	1,79 µg	90 %
Vitamine A	4054 µg	405 %	0,00 µg	0 %
Riboflavine	1,6 mg	103 %	0,4 mg	24 %
Folate	122 µg	56 %	3 µg	1 %
Sélénium	50,6 µg	101 %	11,6 µg	23 %
Fer	13,44 mg	96 %	3,74 mg	27 %
Zinc	5,04 mg	56 %	3,40 mg	38 %
Calories	124 kcal		203 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Agneau et mouton



L'agneau est un jeune mouton (*Ovis aries*) âgé de moins de 12 mois; au-delà, il prend le nom de mouton. De la famille des bovidés, ce mammifère est élevé pour sa viande, son lait, sa laine et son cuir. En boucherie, le terme « mouton » s'applique aussi bien à la viande du mâle adulte castré qu'à celle du mâle adulte non castré (bélière) et de la femelle adulte (brebis). Le mouton est l'un des premiers animaux à avoir été domestiqué, il y a 13 000 ans en Iran. Si la viande de mouton est très appréciée dans certains pays, en Amérique du Nord on consomme principalement la viande d'agneau. L'agneau et le mouton se distinguent des autres animaux par la nature de leur gras, nommé « gras dur » (il fige rapidement dans l'assiette).

Les agneaux élevés pour la boucherie reçoivent différentes appellations selon leur condition d'élevage et l'âge à l'abattage. L'**agneau de lait** (ou **agnelet**) est un animal âgé d'environ 2 mois qui a été nourri presque exclusivement au lait maternel. Il pèse entre 10 et 14 kg et sa chair rose pâle est exceptionnellement tendre et délicate. L'**agneau lourd** (au Québec), nourri de grains et de fourrage, est abattu le plus souvent entre 3 et 8 mois et pèse plus de 18 kg. Sa chair plus colorée est tendre et sa saveur, plus accentuée que celle de l'agneau de lait. L'**agneau léger** (au Québec) présente des caractéristiques intermédiaires aux agneaux précédents. L'**agneau broutard** (en France) est un agneau qui a été nourri de façon naturelle (lait maternel, puis pâturage) avant d'être abattu vers l'âge de 9 mois. L'**agneau de pré-salé** est un agneau élevé dans des pâturages côtiers. Les herbes salées dont il se nourrit donnent à sa chair une couleur plus foncée et une saveur incomparable; elle est aussi plus maigre.



PRINCIPALES RACES

Il existe plus de 800 races pures de mouton qui sont l'objet de nombreux croisements. Certaines sont sélectionnées pour la production de laine, d'autres pour le lait ou la viande. Au Québec, les races de boucherie les plus populaires sont la **Dorset**, la **Suffolk** et la **Hampshire** qui sont d'origine anglaise, la **Polypay** d'origine états-unienne, la **Texel** d'origine hollandaise, la **Arcott Rideau** d'origine canadienne et la **Romanov** d'origine russe. En France, où il y a une plus longue tradition d'élevage du mouton, on retrouve la Dorset, la Hampshire, la Suffolk et la Texel ainsi que de nombreuses races locales qui diffèrent selon les régions d'élevage.



SÉLECTION À L'ACHAT

La couleur, la texture et la saveur de la viande dépendent de la race, de l'âge, de l'alimentation et des conditions de vie de l'animal. De façon générale, plus l'animal est âgé, plus la viande est rouge, ferme, persillée de gras, et a une saveur prononcée (le gras, comme la chair, est plus foncé chez le mouton). L'agneau et le mouton sont proposés en différentes coupes. Choisir la découpe en fonction de l'usage désiré : un morceau tendre et un peu plus cher supporte une cuisson rapide, un morceau plus ferme et meilleur marché sera attendri par une cuisson longue. Choisir une viande élastique, à texture fine, luisante et persillée (filaments fins et blancs de gras sillonnant la viande). Plus la viande est persillée, plus elle est savoureuse. Le gras doit être ferme et de couleur blanche; éviter les morceaux entourés de graisse de couleur jaunâtre.

Prévoir de 110 à 150 g de viande crue désossée par personne ou de 200 à 250 g de viande avec l'os; un gigot de 2,5 à 3 kg nourrit une dizaine de personnes.

C'est simple et délicieux

ROGNONS D'AGNEAU, SAUCE ÉRABLE ET MENTHE

Préparer 450 g (1 lb) de **rognons d'agneau** en retirant la pellicule qui les recouvre ainsi que le gras et les conduits internes. Les couper en deux sur l'épaisseur et les sauter rapidement au **beurre**. Servir avec une sauce érable et menthe. Pour faire la sauce, réduire aux $\frac{2}{3}$ un mélange de 60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de **vin blanc** et de 80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse) de **sirop d'érable**. Ajouter 2 c. à soupe de **menthe** ciselée, une **échalote** ciselée, 250 ml (1 tasse) de **demi-glace** et 60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de **crème 35 %**. Laisser réduire jusqu'à la consistance désirée.

HAMBURGERS D'AGNEAU

Préparer des hamburgers à saveur nord-africaine en ajoutant à de l'**agneau haché** un peu de **sauce de piment fort**, du **cari** et de la **menthe** hachée.

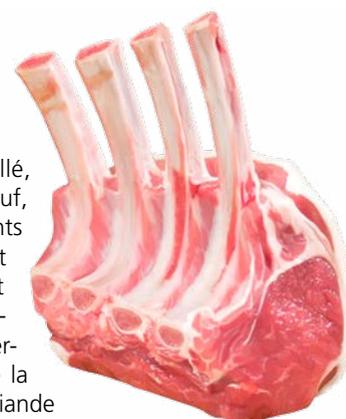
GIGOT D'AGNEAU

Piquer le **gigot d'agneau** avec des gousses d'**ail**, assaisonner de **thym** haché et de **poivre** concassé, et saisir à haute température dans l'**huile** sur toutes les faces. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant environ 30 min jusqu'à ce que la température interne soit à 60 °C (140 °F). Servir avec la **sauce érable et menthe** mentionnée ci-dessus, en coupant le gigot perpendiculairement à l'os.



gigot long

carré



UTILISATION ET ACCORDS

L'agneau se mange toujours cuit. Les côtelettes (poêlées ou grillées), le gigot (rôti ou mijoté) et le carré sont les plats les plus populaires. On peut aussi ajouter la viande tiède et coupée en dés à une salade composée de légumes grillés. La viande hachée peut être utilisée pour préparer une farce, des keftas ou pour donner une saveur originale à un hachis parmentier (ou un pâté chinois). Les assaisonnements qui lui conviennent le mieux sont l'ail (souvent inséré dans la chair avant la cuisson), la moutarde, le basilic, le thym, la menthe, le romarin, la sauge et le zeste de citron, de lime ou d'orange. En France, la viande d'agneau est traditionnellement servie avec des flageolets. Elle entre aussi dans la préparation du navarin, un ragoût de mouton ou d'agneau cuisiné avec des pommes de terre et des légumes. En Afrique du Nord, on la sert avec des légumineuses ou du couscous après l'avoir cuite dans un tajine. En Inde, on la prépare en curry.



PRÉPARATION

Dégraissier la viande (au goût) avant de la cuire en retirant le gras qui l'entoure avec un couteau. Pour atténuer le goût de la chair ou attendrir les découpes plus fermes, faire mariner les morceaux d'agneau avec les épices de votre choix avant de les cuire ; laisser la viande dans le réfrigérateur.

Pour la préparation des abats, consulter le chapitre sur le veau (p. 156).



CUISSON

L'agneau peut être rôti, grillé, braisé ou mijoté. Comme le bœuf, il peut être mangé à différents degrés de cuisson, mais il est meilleur lorsqu'il est légèrement rosé. Pour contrôler adéquatement la cuisson, utiliser un thermomètre à viande et prendre la température au cœur de la viande (voir l'introduction du chapitre, p. 152). La viande hachée doit toujours être bien cuite.

Cuire à intensité modérée (160 à 180 °C, ou 325 à 350 °F) et éviter la surcuisson, car la viande s'assèche et durcit.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'agneau bien frais ou cuit se conserve environ 3 jours au réfrigérateur (1 ou 2 jours s'il est haché). Au congélateur, il se conserve de 8 à 10 mois en morceaux ou de 2 à 3 mois s'il est haché.

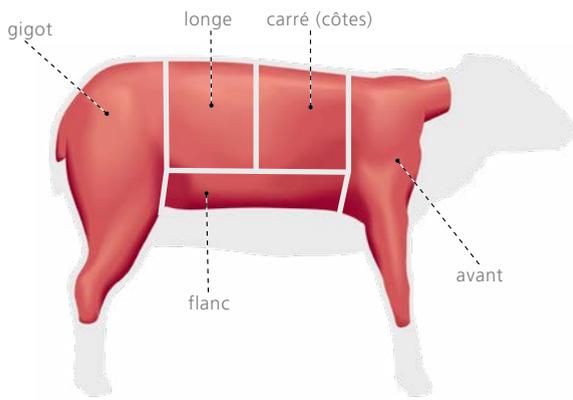
Les abats se conservent jusqu'à 2 jours au réfrigérateur et jusqu'à 4 mois au congélateur.

DÉCOUPES D'AGNEAU

PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT AU DÉTAIL	UTILISATION, CUISSON
L'AVANT ET LE FLANC	Non tendre.	Cuisson lente à basse température et à chaleur humide.
collet (collier)	Cou de l'animal, offert en tranche ou entier.	À braiser ou à mijoter.
épaule	Offerte en tranche ou en rôti, avec l'os (palette) ou non.	À braiser ou à mijoter.
jarret avant	Section de la patte avant, sous l'épaule. Viande savoureuse.	À braiser ou à mijoter.
côtes de flanc (côtes levées)	Proviennent du flanc (ventre). Constituées de chair, de cartilage et de gras. Viande savoureuse.	À braiser ou à mijoter puis griller.

DÉCOUPES D'AGNEAU (SUITE)

PARTIE	DESCRIPTION, ACHAT AU DÉTAIL	UTILISATION, CUISSON
LE CARRÉ (CÔTES)	Découpe effectuée parmi les côtes. Offerte en carré (plusieurs côtes) ou à l'unité (côtelette).	À rôtir (carré) ou à griller à la poêle ou sur le barbecue (côtelette).
carré d'épaule (côtes découvertes, bout de côtes)	Cinq premières paires de côtes, à la hauteur de l'épaule. Chair entrelardée couvrant largement le manche.	Rôtir le carré. Poêler la côtelette ou la griller sur le barbecue (de 3 à 4 min par face).
côtes secondes	Quatre paires de côtes suivant le carré d'épaule. Elles ont une belle noix de chair avec, le long du manche, une bande grasse.	Rôtir le carré. Poêler la côtelette ou la griller sur le barbecue (de 3 à 4 min par face).
côtes premières (côte ou côtelette à manchette)	Quatre paires de côtes suivant les côtes secondes. Elles ont une belle noix de chair (entourée d'un peu de gras) et un long manche. La noix sans l'os s'appelle noisette.	Rôtir le carré. Poêler la côtelette ou la griller sur le barbecue (de 3 à 4 min par face).
LA LONGE	Découpe effectuée dans la région lombaire, généralement très tendre. Offerte en rôti ou en tranche.	Cuisson à chaleur sèche.
côtelette centre (côtelette filet, mutton chop)	L'équivalent du T-bone du bœuf (p. 163); comporte une belle noix maigre prolongée par une chair entrelardée ainsi qu'un os (vertèbre), mais pas de manche (côte).	À poêler ou à griller sur le barbecue.
noisette	Longe désossée, parée, et détaillée en tranche ronde.	À poêler ou à griller sur le barbecue.
filet	Muscle intra-abdominal très tendre, car peu actif.	À poêler ou à griller sur le barbecue.
LE GIGOT	Cuisse de l'agneau comprenant os et muscles. Offert en rôti ou en tranche. Savoureux.	À rôtir ou à braiser (cuisson lente).
gigot entier	Ensemble formé par la surlonge et la cuisse de l'agneau, incluant le jarret. Offert avec ou sans os.	À rôtir (20 min pour le premier 500 g et ajouter 10 min par 500 g supplémentaires), ou à braiser (50 min en cocotte).
gigot raccourci	Gigot ne comportant pas la surlonge.	À rôtir ou à braiser.
surlonge	Partie arrière de l'agneau se rattachant à la cuisse. Offerte en rôti ou en tranche. Avec ou sans os. Viande fine et savoureuse.	On peut cuisiner la surlonge séparément du gigot. À rôtir ou à griller.
jarret (souris)	Patte arrière (sous le genou), avec l'os. Riche en collagène, la viande est moelleuse après cuisson.	À braiser ou à mijoter.
LES ABATS	Les plus populaires sont les rognons et le foie.	Les abats se consomment cuits.
cœur	Tendre. Saveur délicate. Viande maigre.	Retirer les caillots de sang. En tranches, à poêler avec lardons et échalotes caramélisées.
foie	Tendre.	Tranches à poêler. Morceaux à griller (brochettes).
rognons (reins)	Les rognons d'animaux jeunes sont les plus délicats.	Tranches à poêler ou à sauter. Morceaux à griller (brochettes). Servir rosés pour qu'ils soient tendres.
ris (thymus)	De couleur blanche et de consistance souple et fondante. Saveur délicate et raffinée. Difficile à trouver.	Faire tremper environ 6 h dans de l'eau froide, en renouvelant celle-ci. Blanchir à l'eau salée. Égoutter et retirer les filaments. Couvrir d'une pellicule plastique et déposer un poids dessus pour aplatir et attendrir. Réserver pendant environ 1 h au réfrigérateur avant d'apprêter. Entier, à braiser. En tranches, à poêler ou à frire. En morceaux, à mijoter en sauce. Également délicieux en gratin, en brochettes ou en feuilletés.



L'AVANT



tranche d'épaule

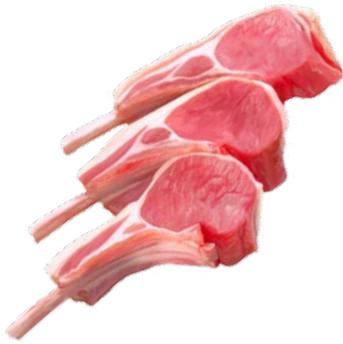


palette duo



jarret avant

LE CARRÉ



côtelette à manchette



carré double



carré

LE GIGOT



gigot désossé



tranche de gigot



gigot

LA LONGE

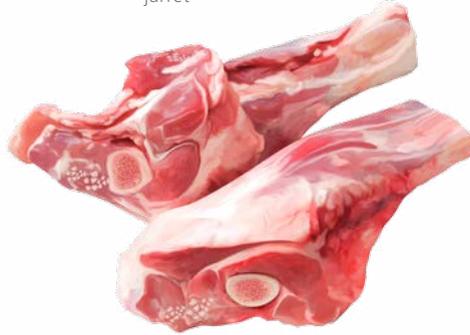


noisette



côtelette centre double

jarret



VALEUR NUTRITIVE

Peu importe sa provenance, l'agneau représente une excellente source de zinc, de niacine, et de vitamine B12 en plus d'être une source de fer, de magnésium, de phosphore, d'acide pantothénique, de thiamine et de vitamine B6. L'agneau de Nouvelle-Zélande est également une source de sélénium et une bonne source de riboflavine alors que l'agneau canadien s'avère être une source de riboflavine et une excellente source de sélénium. De plus, l'agneau canadien représente une source de folate comparativement à celui de Nouvelle-Zélande qui n'en contient pas ou très peu. À noter que la viande d'agneau contient presque deux fois moins de fer que la viande de bœuf. L'agneau est une viande qui contient une forte proportion de gras saturés. En effet, près de la moitié de sa teneur en gras se présente sous cette forme. Les gras saturés sont associés à une augmentation des taux de cholestérol sanguin. Néanmoins, près de 30 % des gras saturés retrouvés dans l'agneau se présentent sous forme d'acide stéarique, un gras ayant un impact plus minime sur la santé que certains autres types de gras saturés. Il est également intéressant de souligner qu'une bonne proportion des autres acides gras de l'agneau sont de type mono-insaturé. Ces lipides sont considérés comme de bons gras pour la santé cardiovasculaire entre autres parce qu'ils sont associés à une réduction des taux de cholestérol sanguin. Tout comme pour le bœuf, les coupes maigres d'agneau sont à privilégier dans le cadre d'une alimentation saine et variée.

Agneau, abats	foie, braisé		rognons, braisés	
	75 g	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	6,6 g	10 %	2,7 g	4 %
saturées	2,6 g	13 %	0,9 g	5 %
mono-insaturées	1,4 g	-	0,6 g	-
oméga-6	0,47 g	-	ND	-
oméga-3	0,09 g	-	0,18 g	-
Cholestérol	376 mg	125 %	424 mg	141 %
Sodium	42 mg	2 %	113 mg	5 %
Glucides	1,9 g	1 %	0,0 g	0 %
Protéines	22,9 g	-	17,7 g	-
Vitamine B12	57,38 µg	2869 %	59,18 µg	2959 %
Vitamine A	5618 µg	562 %	103 µg	10 %
Riboflavine	3,02 mg	189 %	1,55 mg	97 %
Niacine	9,11 mg	59 %**	4,49 mg	37 %**
Folate	55 µg	25 %	61 µg	28 %
Sélénium	83,6 µg	167 %	164,1 µg	328 %
Zinc	5,92 mg	66 %	2,85 mg	32 %
Fer	6,21 mg	44 %	9,30 mg	66 %
Phosphore	315 mg	29 %	218 mg	20 %
Calories	165 kcal		103 kcal	

Agneau	haché, grillé		cubes à ragoût maigre, braisés	
	75 g	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	9,4 g	14 %	6,6 g	10 %
saturées	4,2 g	23 %	2,4 g	12 %
mono-insaturées	4,4 g	-	2,7 g	-
oméga-6	0,47 g	-	0,32 g	-
oméga-3	0,05 g	-	0,09 g	-
Cholestérol	53 mg	18 %	81 mg	27 %
Sodium	162 mg	7 %	52 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	20,3 g	-	25,3 g	-
Vitamine B12	3,96 µg	198 %	2,05 µg	103 %
Niacine	4,76 mg	36 %**	4,48 mg	40 %**
Riboflavine	0,45 mg	28 %	0,18 mg	11 %
Sélénium	20,8 µg	42 %	28,6 µg	57 %
Zinc	3,50 mg	39 %	4,94 mg	55 %
Phosphore	151 mg	14 %	154 mg	14 %
Fer	1,33 mg	10 %	2,10 mg	15 %
Calories	166 kcal		167 kcal	

Agneau, canadien	épaule, entière, avec gras, grillée		épaule, entière, maigre, grillée		gigot, entier, avec gras, rôti		jarret, avec gras, braisé		longe, avec gras, grillée		longe, maigre, grillée		côte, avec gras, grillée	
	75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	10,0 g	15 %	8,2 g	13 %	9,5 g	15 %	9,5 g	15 %	13,1 g	20 %	6,9 g	11 %	16,2 g	25 %
saturées	4,4 g	22 %	3,6 g	20 %	4,2 g	21 %	4,1 g	21 %	6,0 g	30 %	3,0 g	17 %	7,4 g	41 %
mono-insaturées	3,8 g	-	3,8 g	-	3,8 g	-	3,9 g	-	5,1 g	-	3,2 g	-	6,3 g	-
oméga-6	0,59 g	-	0,54 g	-	0,55 g	-	0,66 g	-	0,74 g	-	0,44 g	-	0,80 g	-
oméga-3	0,06 g	-	0,07 g	-	0,07 g	-	0,05 g	-	0,07 g	-	0,05 g	-	0,07 g	-
Cholestérol	53 mg	18 %	53 mg	18 %	53 mg	18 %	53 mg	18 %	53 mg	18 %	53 mg	18 %	53 mg	18 %
Sodium	61 mg	3 %	62 mg	3 %	56 mg	2 %	96 mg	4 %	76 mg	3 %	85 mg	4 %	71 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	19,3 g	-	20,0 g	-	21,1 g	-	21,6 g	-	20,3 g	-	23,0 g	-	20,1 g	-
Vitamine B12	1,92 µg	96 %	1,94 µg	97 %	1,67 µg	84 %	1,67 µg	84 %	1,79 µg	90 %	1,86 µg	93 %	1,82 µg	91 %
Niacine	4,80 mg	35 %**	4,96 mg	39 %**	4,67 mg	37 %**	3,87 mg	35 %**	4,72 mg	37 %**	5,30 mg	42 %**	4,52 mg	34 %**
Riboflavine	0,18 mg	11 %	0,19 mg	12 %	0,20 mg	13 %	0,14 mg	9 %	0,18 mg	11 %	0,20 mg	12 %	0,16 mg	10 %
Zinc	4,08 mg	45 %	4,95 mg	55 %	3,40 mg	38 %	5,77 mg	64 %	2,70 mg	30 %	3,10 mg	34 %	3,16 mg	35 %
Sélénium	19,8 µg	40 %	23,5 µg	47 %	20,8 µg	42 %	23,0 µg	46 %	21,2 µg	42 %	24,6 µg	49 %	18,5 µg	37 %
Phosphore	139 mg	13 %	163 mg	15 %	146 mg	13 %	124 mg	11 %	151 mg	14 %	170 mg	16 %	138 mg	13 %
Fer	1,11 mg	8 %	1,14 mg	8 %	1,24 mg	9 %	1,28 mg	9 %	1,26 mg	9 %	1,39 mg	10 %	1,24 mg	9 %
Calories	169 kcal		154 kcal		172 kcal		175 kcal		204 kcal		154 kcal		232 kcal	



Chèvre et chevreau

La chèvre domestique (*Capra aegagrus hircus*) est un mammifère herbivore appartenant à la famille des bovidés. Son ancêtre sauvage, originaire probablement de l'ouest de l'Asie, a été domestiqué il y a environ 10 000 ans pour son lait, son cuir et sa viande. Aujourd'hui, l'Asie (Chine) et l'Afrique (Maghreb) sont les deux continents qui en produisent et en consomment le plus. En Europe et en Amérique du Nord, on l'éleve plutôt pour son lait (production de fromage) et on préfère la viande de chevreau, ou **cabri**, une jeune chèvre de moins de 12 mois. La viande de chèvre et de chevreau est une viande maigre et savoureuse. Plus l'animal est âgé, plus sa chair est ferme.



SÉLECTION À L'ACHAT

La chèvre et le chevreau sont vendus principalement en boucherie et dans les marchés publics. Les coupes sont semblables à celles de l'agneau (p. 173) : gigot, jarret, longe, épaule, collier, carré (côtelettes) et abats (cœur, foie, rognons, ris). La viande peut dégager un parfum assez fort qui ne reflète pas sa saveur. La viande de chevreau est rosée, celle de la chèvre plus foncée.



UTILISATION ET ACCORDS

La viande de chèvre et de chevreau se consomme cuite. Elle s'apprête en ragoût (curry), rôtie (méchoui, kebab) ou au barbecue (tranches, brochettes), après l'avoir farcie d'épices ou marinée. Elle est délicieuse avec une marinade à base d'huile d'olive, de vin rouge, de vinaigre balsamique ou de yogourt nature. La viande de jeune chevreau a une saveur délicate qu'il ne faut pas masquer avec un assaisonnement trop fort. Par contre, celle des animaux plus âgés, au goût plus prononcé, se marie parfaitement avec les épices orientales, moyen-orientales et caribéennes. L'ail, le romarin, l'oseille, le piment ou la moutarde lui conviennent bien. La viande de chevreau peut se déguster froide dans une salade, un taboulé ou un sandwich.



PRÉPARATION

Retirer l'excès de gras qui entoure la viande à l'aide d'un couteau. Pour atténuer le goût prononcé de la viande de chèvre, la frotter avec du jus de citron ou de l'eau vinaigrée, puis rincer à l'eau froide.

C'est simple et délicieux

GIGOT DE CHEVREAU GRILLÉ SUR LA BRAISE

Mettre le **gigot de chevreau** sur la broche et saisir à feu vif. Remonter la broche et cuire à feu moyen, arrosé d'un mélange de **beurre** fondu, d'**huile végétale**, de **thym**, de **romarin**, de **sel** et de **poivre**. Cuire en tournant régulièrement la pièce de viande jusqu'à une température interne de 55 °C (130 °F), puis laisser reposer une dizaine de minutes.



CUISON

La viande de chèvre et de chevreau est meilleure cuite à point (60 °C ou 140 °F). Elle se cuit lentement et à température basse; la cuisson à chaleur humide (braisage, mijotage) lui convient bien, notamment pour les coupes moins tendres (collier, jarret, épaule). Cuire le gigot lentement au barbecue (feu doux), le carré de chevreau au four (une trentaine de minutes à 150 °C ou 300 °F) et les côtelettes sur le grill ou le barbecue (quelques minutes de chaque côté).



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La viande de chèvre se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur et jusqu'à 9 mois au congélateur. Les abats se conservent une journée au réfrigérateur et jusqu'à 4 mois au congélateur.



VALEUR NUTRITIVE

La viande de chèvre est une excellente source de vitamine B12, de niacine, de riboflavine et de zinc. De plus, il s'agit d'une bonne source de fer et de sélénium, mais également d'une source de phosphore, de potassium et de cuivre. Relativement pauvre en matières grasses et présentant une faible teneur en gras saturés, la viande caprine s'avère une bonne source de protéines et convient parfaitement aux personnes soucieuses de leur santé.

Chèvre 75 g	viande rôtie	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	2,3 g	4 %
saturées	0,7 g	4 %
mono-insaturées	1,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,02 g	-
Cholestérol	56 mg	19 %
Sodium	64 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %
Protéines	20,3 g	-
Vitamine B12	0,89 µg	45 %
Niacine	2,96 mg	35 %**
Riboflavine	0,46 mg	29 %
Zinc	3,95 mg	44 %
Fer	2,80 mg	20 %
Phosphore	151 mg	14 %
Calories	107 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



côte de chevreau

Lapin et lièvre

Élevé pour sa viande et sa fourrure depuis le Moyen-Âge, le **lapin domestique** est le descendant du **lapin de garenne** (*Oryctolagus cuniculus*), originaire du sud de l'Europe et du nord de l'Afrique. Le lièvre (*Lepus spp*) est un proche parent du lapin qui n'a pas d'équivalent domestique. Lièvres et lapins sauvages sont considérés comme des gibiers.

Au début du xx^e siècle, l'élevage du lapin (cuniculture) est passé du stade artisanal (basse-cour) à l'échelle industrielle. Nourri avec de la moulée, le lapin grossit rapidement et à 3 mois (âge de son abattage), il pèse entre 2,3 et 2,7 kg. Sa chair ressemble à celle du poulet; c'est une viande blanche et maigre. Celle du lapin industriel est plus grasse et plus fade que celle du lapin de basse-cour. Celle du gibier est plus maigre, plus foncée et a une saveur plus prononcée.



lapin



PRINCIPALES RACES

Il existe de nombreuses races et croisements de lapins domestiques. En France, on a répertorié officiellement 62 races pures. Au Québec, la viande de lapin est produite principalement à partir de croisements entre le **Néo-Zélandais**, le **Californien**, le **Chinchilla** et le **Géant des Flandres blanc**. Les principales espèces de gibier sont le **lièvre d'Europe** (*Lepus europaeus*) et le **lapin de garenne** en Europe, et le **lièvre d'Amérique** (*Lepus americanus*) et le **lapin à queue blanche** (*Sylvilagus floridanus*) en Amérique du Nord.



SÉLECTION À L'ACHAT

Le lapin est commercialisé frais ou congelé, entier ou coupé en morceaux : 2 pattes avant, 2 cuisses et 2 râbles (parties du dos qui s'étendent des côtes jusqu'à la queue). Il est presque toujours dépouillé et vidé; il peut aussi être vendu avec ses abats (foie et rein). Prévoir un lapin pour 4 personnes. S'il est frais et entier, choisir un lapin à la chair luisante et légèrement rosée, au foie bien rouge et exempt de taches, aux rognons bien visibles, et dont le gras autour est d'un blanc franc; la flexibilité de ses pattes est un signe de fraîcheur.



UTILISATION ET ACCORDS

Le lapin et le lièvre gagnent à être braisés ou mijotés (gibelotte, civet). La viande est souvent servie avec des pommes de terre, du chou, des carottes, des champignons, des pâtes ou des haricots blancs. Elle est excellente accompagnée d'une sauce au vin blanc, au vin rouge, à la moutarde ou à base de fruits acides comme la framboise. La viande est également délicieuse froide, dans une salade composée ou en sandwich. On en fait aussi des terrines et des pâtés qui peuvent être servis en entrée ou en canapés, avec une confiture d'oignons par exemple. Le lièvre et le lapin se marient parfaitement avec pruneaux, citron, olives et fines herbes (laurier, sauge, basilic, marjolaine, romarin). Ils sont délicieux confits dans le gras de canard. La viande de lapin peut remplacer le poulet dans certaines recettes.

C'est simple et délicieux

MOUSSE DE FOIE DE LAPIN

Sauter rapidement (pas plus de 3 min) le **foie de lapin** et le flamber au **cognac**. À l'aide du robot culinaire, mettre le foie en mousse avec la même quantité de **beurre**. Assaisonner.



PRÉPARATION

Pour découper, détacher les 4 pattes, puis sectionner le râble en 2 ou 3 parties.

Nettoyer la chair du gibier avant de la cuire en la passant sous l'eau froide et en l'essuyant. Pour attendrir la viande de gibier, on peut la mariner dans une marinade contenant un ingrédient acide (vin, jus de citron, vinaigre) et de l'huile. Le lapin d'élevage n'a pas besoin d'être attendri, mais il peut être mariné pour rehausser sa saveur.



CUISSON

Le lapin peut être braisé, mijoté, grillé ou rôti. Sa chair maigre et délicate s'assèche facilement et il est recommandé de la barder (bacon, lard frais ou pancetta), de la badigeonner de gras avant la cuisson et de l'arroser pendant la cuisson. Pour un lapin entier, prévoir entre 1 h et 1 h 30 de cuisson au four à 160 °C (325 °F) (la température interne de la cuisse doit atteindre 60 °C ou 140 °F), ou encore de 40 à 45 min au barbecue. Pour les morceaux, prévoir 50 min de cuisson au four, 35 min à la poêle et 30 min au barbecue.

Conseil du chef

Après avoir découpé le lapin, faire un fond brun avec les restes. Voir la recette de fond de veau (p. 189).



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le lapin et le lièvre frais se conservent de 4 à 6 jours au réfrigérateur. Frais ou cuits, ils peuvent être conservés au congélateur pendant 6 à 10 mois, mais ils perdent un peu de saveur.



VALEUR NUTRITIVE

Le lapin est une excellente source de vitamine B12, de niacine et de sélénium. Il est une bonne source de zinc, de phosphore et de vitamine B6, ainsi qu'une source de fer, de magnésium, de potassium, de cuivre, d'acide pantothénique et de riboflavine. Comparativement aux viandes rouges, le lapin contient moins de gras saturés, mais a un contenu en protéines à peu près équivalent. De plus, il contient une quantité appréciable de gras mono-insaturés et polyinsaturés reconnus pour leurs effets favorables sur la santé du cœur. Quant à la viande de lièvre, elle contient moins de gras que celle du lapin, mais plus de cholestérol. Il est à noter que la viande de lièvre sauvage peut être contaminée par la bactérie *Francisella tularensis*, causant une maladie infectieuse appelée tularémie (contractée lors de la manipulation de la carcasse infectée).



cuisse de lapin

Lapin domestique 75 g	mijoté		rôti	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	6,3 g	10 %	6,0 g	9 %
saturées	1,9 g	9 %	1,8 g	9 %
mono-insaturées	1,7 g	-	1,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,26 g	-	0,24 g	-
Cholestérol	64 mg	21 %	62 mg	21 %
Sodium	28 mg	1 %	35 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	22,8 g	-	21,8 g	-
Vitamine B12	4,88 µg	244 %	6,22 µg	311 %
Niacine	5,37 mg	45 %**	6,32 mg	48 %**
Sélénium	28,9 µg	58 %	28,9 µg	58 %
Zinc	1,78 mg	20 %	1,70 mg	19 %
Fer	1,78 mg	13 %	1,70 mg	12 %
Magnésium	15 mg	6 %	16 mg	6 %
Calories	154 kcal		148 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Cheval

Le cheval (*Equus caballus*) est un grand mammifère herbivore originaire d'Eurasie. D'abord chassé pour sa viande par les peuples préhistoriques, il est domestiqué entre le VII^e et le IV^e siècle avant notre ère afin de tirer parti de sa force. Animal de trait, moyen de transport, instrument d'agriculture et de guerre, le cheval est étroitement associé au développement des sociétés et il acquiert un statut particulier auprès de l'homme. Du Moyen-Âge au XIX^e siècle, l'Église catholique interdit sa consommation. Avec le développement des chemins de fer et la motorisation des véhicules au XX^e siècle, il est progressivement relégué au rang d'animal récréatif. Manger du cheval est encore un tabou pour beaucoup et il existe peu d'éleveurs de chevaux pour la boucherie. En France, les deux tiers de la consommation concernent des chevaux de réforme, c'est-à-dire inaptes à remplir leur fonction. Les principaux pays producteurs de viande chevaline sont l'Argentine, le Mexique et le Canada. Pour des raisons de traçabilité de l'origine de la viande, il est préférable d'acheter de la viande produite au Canada.



PRINCIPALES RACES

Il existe plus de 200 races de chevaux qui sont classées en trois groupes : les chevaux de selle (utilisés pour l'équitation et la course), les poneys (chevaux dont la hauteur au garrot est inférieure à 1,48 m) et les chevaux de trait, ou chevaux lourds, dont 98 % sont destinés à la boucherie en l'absence d'autres utilisations. Toutes les races sont susceptibles d'approvisionner les boucheries.

C'est simple et délicieux

POT-AU-FEU DE CHEVAL

Utiliser le flanc ou l'épaule de **cheval** pour les pot-au-feu avec légumes racines. Couper la viande en gros cubes, les saisir dans l'huile sur toutes les faces, retirer et réserver. Dans la même poêle, faire revenir de l'**oignon** haché, déglacer au **vin rouge** (environ 125 ml) et ajouter des légumes racines (**carottes**, **rutabaga**, **panais** et **pommes de terre**) en cubes. Mouiller à hauteur avec un **fond brun de veau** (environ 500 ml par kg de viande) et assaisonner d'**herbes de Provence**. Laisser mijoter à couvert environ 1 h 30 min.



SÉLECTION À L'ACHAT

La viande chevaline est une viande rouge foncée, très maigre, extrêmement tendre, à la texture délicate et au goût légèrement sucré. Plus le cheval est âgé, plus la viande est tendre. Les prix sont semblables à ceux du bœuf, de même que les coupes (p. 163), qui seront choisies en fonction de la cuisson qu'on leur réserve. Choisir des coupes tendres (filet, bifteck, contre-filet, surlonge, intérieur de ronde, côtes, entrecôtes, viande hachée) pour une cuisson brève à chaleur sèche (viande grillée, poêlée ou rôtie); choisir une coupe moins tendre (épaule, flanc) pour une cuisson lente à chaleur humide (viande braisée ou mijotée).



UTILISATION ET ACCORDS

La viande de cheval se consomme cuite ou crue (tartare, carpaccio). Elle se marie parfaitement avec le poivre, les fines herbes (coriandre, estragon, basilic, romarin, thym, origan, cerfeuil, persil), la moutarde et l'ail. Elle est délicieuse avec des pommes de terre, des légumes racines (panais, carotte, navet), des champignons. Elle peut aussi s'accompagner de fruits cuits comme la pomme, la poire ou les canneberges. Froide, on la coupe en dés et on l'ajoute à une salade composée assaisonnée d'une vinaigrette à la moutarde. La viande de cheval est également utilisée pour préparer des charcuteries.



CUISON

La viande de cheval peut être grillée, poêlée, rôtie, braisée ou mijotée. Elle supporte différents degrés de cuisson, mais elle est meilleure saignante ou rosée. Contrôler la température interne avec un thermomètre de cuisson : saignante (55 °C ou 130 °F), à point (60 °C ou 140 °F) et bien cuite (70 °C ou 160 °F). Retirer de la source de chaleur lorsque la température interne atteint 5 °C de moins que la température recherchée, car la température augmentera après un temps de repos. La viande hachée doit toujours être bien cuite (70 °C ou 160 °F).

Quelle que soit la cuisson planifiée, toujours commencer par saisir la viande dans une poêle à feu vif avec un corps gras (quelques minutes de chaque côté) pour « sceller » la viande et éviter qu'elle perde ses sucs; la viande chevaline s'assèche rapidement en cuisant. On peut ensuite cuire à basse température : pour un rôti, prévoir de 10 à 15 minutes de cuisson par 500 g dans un four à 180 °C (350 °F); pour un braisé, 2 h.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La durée de conservation de la viande de cheval dépend de la finesse de la coupe. La viande hachée doit être consommée le jour même. Les cubes se gardent 2 jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur et dans leur emballage d'origine, jusqu'à 2 mois au congélateur dans un sac de congélation. Les steaks et les rôtis se conservent environ 3 jours au réfrigérateur et jusqu'à 4 mois au congélateur.

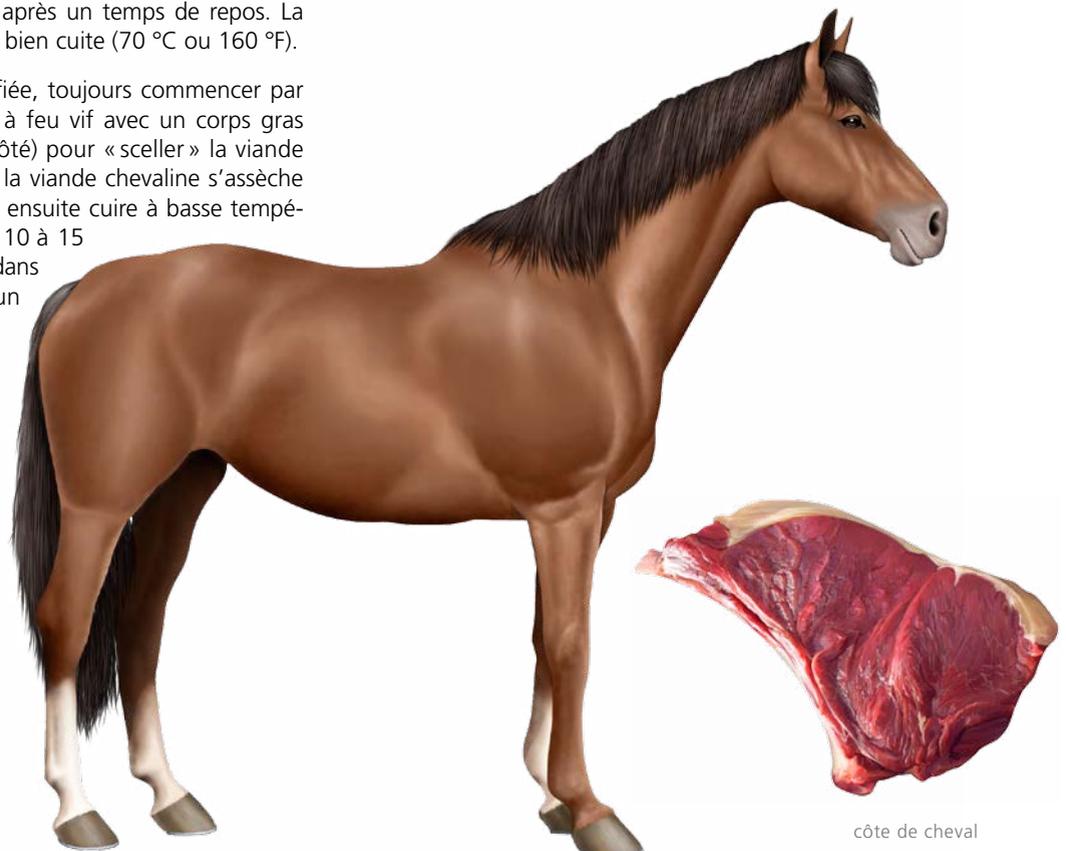


VALEUR NUTRITIVE

La viande de cheval est une excellente source de vitamine B12, de niacine, de zinc et de fer. Elle représente une bonne source de phosphore et de sélénium ainsi qu'une source de magnésium, de potassium, de cuivre, de riboflavine, de thiamine et de vitamine B6. Cette viande est également très maigre. Elle contient près de deux fois moins de gras totaux et de gras saturés que le bœuf haché extra-maigre, ce qui en fait une option santé très intéressante. Sa teneur en acide alpha-linolénique, un acide gras essentiel de la famille des oméga-3, est particulièrement élevée comparativement à d'autres viandes rouges telles que le bœuf et la viande de gibier.

Cheval	viande rôtie	
75 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	4,5 g	7 %
saturées	1,4 g	7 %
mono-insaturées	1,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,35 g	-
Cholestérol	51 mg	17 %
Sodium	41 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %
Protéines	21,1 g	-
Vitamine B12	2,37 µg	119 %
Niacine	3,63 mg	35 %**
Zinc	2,86 mg	32 %
Fer	3,77 mg	27 %
Sélénium	10,1 µg	20 %
Phosphore	185 mg	17 %
Calories	131 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



côte de cheval



cerf de Virginie

Gibier à poil

Le gibier à poil désigne l'ensemble des mammifères sauvages abattus pour la consommation; la **venaison** est le terme utilisé pour désigner la chair du gros gibier. Les espèces les plus communes en Amérique du Nord et en Europe sont le lièvre (p. 178), le chevreuil, le cerf de Virginie, l'original, le bison, le sanglier, le cerf élaphe, le wapiti et le caribou. On trouve également des viandes plus exotiques comme le kangourou. On distingue le gibier sauvage prélevé dans son milieu naturel par les chasseurs et le gibier d'élevage qui a grandi en captivité. D'abord activité de subsistance, la chasse est progressivement devenue un loisir et est aujourd'hui strictement réglementée afin de protéger les populations sauvages. Ainsi, il est interdit de vendre ou de troquer le produit de sa chasse. Par conséquent, le gibier vendu chez certains fournisseurs ou au menu des restaurants est du gibier d'élevage.



SÉLECTION À L'ACHAT

La viande de gibier est habituellement vendue fraîche, dans un emballage sous vide ou congelée; il s'agit de gibier d'élevage. En règle générale, plus le gibier est âgé, plus la couleur de la viande est foncée et plus son goût est prononcé.



UTILISATION ET ACCORDS

La viande de gibier d'élevage se consomme habituellement rosée ou saignante et s'accompagne traditionnellement d'une sauce au poivre (poivrade) ou au vin rouge (sauce grand veneur). Elle peut être servie avec des champignons sauvages, des petits fruits (canneberges, cerises, bleuets, cassis, groseilles), des lentilles, une purée de légumes racines (pommes de terre, navets, topinambours, panais) ou de marrons. La viande de gibier se marie parfaitement avec des aromates: thym, romarin, laurier, persil, baies de genièvre, câpres, ail, moutarde... Les morceaux moins tendres sont utilisés pour préparer des tourtières, des pains de viande ou des charcuteries (p. 193).



PRÉPARATION

Le gibier fraîchement abattu peut être faisandé afin d'attendrir la viande et de développer son arôme. Le faisandage consiste à suspendre l'animal non dépouillé dans un endroit frais (0-4 °C), aéré, sec et dépourvu d'insectes, pendant 2 à 3 jours. Il est inutile et non recommandé avec la viande achetée chez le boucher, qui a habituellement été vieillie (au besoin).

Mariner les morceaux de gibier moins tendres ou la viande d'animaux plus âgés pendant quelques heures avant de les cuire, afin de les attendrir ou d'atténuer un goût trop prononcé. Retirer le gras superflu de la viande qui donne un goût fort et rance. Barder les pièces cuites au four avec du lard ou du bacon pour qu'elles ne s'assèchent pas pendant la cuisson.

C'est simple et délicieux

CHILI AU BISON

Dans une poêle, faire revenir 450 g (1 lb) de viande de **bison** hachée. Ajouter 2 tasses de **tomates en dés** et 4 tasses de **haricots rouges** égouttés et rincés. Assaisonner de **cumin**, d'**origan**, de **paprika** et d'un peu d'**herbes salées**. Faire mijoter environ 30 min et servir le chili accompagné de tortillas.

ESCALOPES DE SANGLIER

Remplacer vos escalopes de veau par des **escalopes de sanglier** et les préparer façon parmesane: enrobées de **chapelure** et cuites à la poêle, servies avec de la **sauce tomate** et du **fromage parmesan** gratiné.

PAIN DE VIANDE DE CERF

Combiner 450 g (1 lb) de viande de **cerf** (ou de **chevreuil**) hachée avec de l'**oignon rouge** haché, 1 **œuf**, du **thym** et du **romarin**. Dans un plat, façonner le mélange en forme d'un pain, couvrir de **bacon**, ajouter 500 ml (2 tasses) de **crème de champignons** et mettre au four à 180 °C (350 °F) environ 1 h.



cubes de cerf rouge

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION, CUISSON
SANGLIER <i>Sus scrofa</i>	Mammifère forestier à pelage gris-brun foncé, ancêtre du cochon. Hauteur : 55 à 110 cm. Poids : 60 à 200 kg. Originaire d'Europe et d'Asie; introduit ailleurs. Chasse et élevage; disponible au Québec (élevage) dans certaines boucheries; vendu en terrine, bacon, charcuterie, viande hachée, rôti, côtelette, longe et filet.	Viande rouge foncée, maigre, dense, ferme, délicate et savoureuse; plus l'animal est âgé, plus la chair a du goût. Cuisiner comme le porc (p. 167, peut le remplacer), le cerf ou le chevreuil. Délicieux avec fruits (pruneaux, raisins secs, baies acidulées), champignons sauvages ou sauce aigre-douce.
BISON D'AMÉRIQUE <i>Bison bison</i>	Grand mammifère de la famille des bovidés à pelage brun foncé. Hauteur : 1,5 à 2 m. Poids : 350 à 900 kg. Originaire d'Amérique du Nord. Chasse réglementée (États-Unis) et élevage; vendu au Québec (boucheries et éleveurs) en différentes coupes et en viande hachée.	Viande rouge tendre et savoureuse ressemblant à celle du bœuf. Les coupes les plus tendres sont le contre-filet et l'entrecôte. Cuisiner comme le bœuf (p. 161, peut le remplacer). Délicieux avec des aromates : estragon, origan, basilic, romarin, thym, moutarde, poivre et ail.
CHEVREUIL <i>Capreolus capreolus</i>	Mammifère forestier de la famille des cervidés à pelage brun roux. Hauteur* : 60 à 75 cm. Poids : 15 à 30 kg. Originaire d'Europe et d'Asie (ne pas confondre avec le cerf de Virginie, parfois appelé chevreuil). Chasse (Europe); non disponible en Amérique du Nord.	Viande rouge foncé et très tendre chez les individus de moins de 3 ans. Délicieux avec un accompagnement de petits fruits, de poires ou une purée de châtaignes; servir avec une sauce au poivre ou au vin rouge.
CERF DE VIRGINIE <i>Odocoileus virginianus</i>	Cervidé forestier de taille moyenne au pelage gris-brun à brun rougeâtre. Hauteur* : 60 à 120 cm. Poids : 50 à 130 kg. Originaire d'Amérique du Nord, d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud (Colombie, Venezuela). Chasse.	Viande rouge et maigre. Cuisiner comme le chevreuil.
CERF ÉLAPHE (cerf rouge) <i>Cervus elaphus</i>	Grand cervidé forestier au pelage brun roux à gris-brun selon les saisons et les populations. Hauteur* : 1 à 1,5 m. Poids : 120 à 250 kg. Originaire d'Europe, d'Asie Mineure et d'Afrique du Nord; introduit ailleurs. Chasse et élevage; disponible en différentes coupes et en viande hachée chez certains bouchers (viande souvent importée de Nouvelle-Zélande) et auprès des éleveurs (Québec).	Viande rouge, maigre (5 fois moins grasse que le bœuf), dense, très savoureuse et d'une grande tendreté, notamment celles des individus de moins de 1 an. Coupes tendres : la longe, le filet mignon, le carré et la fesse. Coupes moins tendres : l'épaule.
CERF DU CANADA (wapiti) <i>Cervus canadensis</i>	Grand cervidé forestier très semblable au cerf élaphe; tête et pattes brun foncé, corps plus pâle. Hauteur* : 1,3 à 1,5 m. Poids : 225 à 320 kg. Originaire d'Amérique du Nord et de l'est de l'Asie; introduit ailleurs. Chasse et élevage; disponible en différentes coupes (médaillon, rôti, cubes à brochette, viande hachée) au Québec chez certains bouchers.	Viande rouge semblable à celle du cerf élaphe. Inutile de mariner la viande. Délicieux avec une sauce un peu relevée ou une gelée de cèdre.
CARIBOU/RENNE <i>Rangifer tarandus</i>	Cervidé de la forêt boréale et de la taïga au pelage brun à l'exception du cou et de la croupe blanchâtres. Hauteur* : 1 à 1,4 m. Poids : 100 à 200 kg. Espèce circumpolaire originaire d'Amérique du Nord et d'Eurasie. Chasse et élevage (Europe du Nord); difficile à trouver dans le commerce.	Viande rouge foncé à brune, très maigre et très tendre.
ORIGINAL/ÉLAN <i>Alces alces</i>	Le plus grand des cervidés; pelage brun foncé. Originaire du nord de l'Amérique et de l'Eurasie. Chasse principalement; difficile à trouver dans le commerce.	Viande rouge foncé, maigre, riche en protéines et en fer.
KANGOUROU	Mammifère herbivore de la famille des macropodidés. Taille et poids variant selon les 59 espèces. Originaire d'Australie et de Nouvelle-Guinée. Chasse et élevage; disponible chez certains fournisseurs en différentes coupes : tranches pour fondue, viande hachée ou steak.	Viande rouge foncé, maigre, délicate et tendre; saveur ressemblant au cerf élaphe. Cuisiner comme le bœuf. Toujours cuire avec un corps gras; meilleur saignant. Saisir à la poêle les filets et les faux-filets.

CUISSON

La viande de gibier d'élevage est meilleure saignante ou rosée ; celle de gibier sauvage devrait toujours être bien cuite (77 °C ou 170 °F). Les morceaux tendres (côtes ou carré, longe, aloyau, entrecôte, filet) peuvent être saisis à chaleur sèche (sauté, grillade) tandis que les morceaux plus fermes (épaule, jarret) gagnent à être cuits lentement à chaleur humide (mijoté, braisé). Rôtir au four (180-200 °C ou 350-400 °F) les morceaux de la cuisse (cuisseau) en arrosant de temps à autre. En règle générale, la viande de gibier cuit plus vite et à température plus basse que les autres viandes rouges. L'idéal est de contrôler la cuisson à l'aide d'un thermomètre piqué au cœur du morceau de viande. Pour le gibier d'élevage, 60 °C (140 °F) indique une viande rosée. Attention à ne pas prolonger la cuisson, qui assèche et raffermit la viande.

Quelle que soit la cuisson, toujours commencer par saisir la pièce de viande de tous les côtés, brièvement à la poêle, pour qu'elle conserve ses sucs et sa saveur.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La viande de gibier se conserve 1 ou 2 jours au réfrigérateur et de 3 à 6 mois au congélateur dans des emballages individuels. La décongélation s'effectue au réfrigérateur ; compter de 4 à 6 h par kilogramme.

Lorsqu'elle est emballée sous vide, la viande de gibier peut se conserver de 20 à 30 jours au réfrigérateur (se référer à la date indiquée sur l'emballage).



sanglier



filet de sanglier

Conseil du chef

La viande de bison se prête parfaitement à un tartare. C'est une viande maigre et riche en fer, idéale pour les athlètes.



steak de bison



bison



VALEUR NUTRITIVE

De façon générale, la viande de gibier représente une excellente source de zinc, de niacine et de vitamine B12. Il s'agit également d'une bonne source de phosphore, de fer et de sélénium ainsi que d'une source de magnésium, de potassium et de cuivre. De plus, ce type de viande est également riche en protéines. Les personnes allergiques aux protéines bovines devraient éviter de consommer le bison puisque cette viande provoquerait également une réaction allergique. La viande de gibier est reconnue pour être plutôt maigre. À titre comparatif, elle contient en général de 2 à 3 fois moins de gras que la viande de bœuf provenant des parties maigres. À noter que, contrairement aux abats de gibiers d'élevage, ceux provenant des animaux herbivores sauvages peuvent renfermer des quantités importantes de cadmium, un métal toxique pour l'humain. L'accumulation de ce contaminant dans les organes de gibiers sauvages serait principalement liée à la consommation de lichen par l'animal, une plante fortement exposée aux contaminants atmosphériques. Il est donc recommandé de ne pas consommer les abats (particulièrement le foie et les rognons) provenant des cervidés sauvages. Finalement, il est important de mentionner que la viande de gibier est particulièrement riche en purines, des substances pouvant entraîner l'accumulation d'acide urique. Les individus qui souffrent de la goutte devraient en limiter leur consommation.

Gibier, viande cuite	caribou		orignal		wapiti	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g						
Matières grasses	2,3 g	4 %	1,0 g	2 %	1,4 g	2 %
saturées	1,9 g	9 %	0,2 g	1 %	0,5 g	3 %
mono-insaturées	1,4 g	-	0,2 g	-	0,4 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-	ND	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,25 g	-	0,02 g	-	0,05 g	-
Cholestérol	82 mg	27 %	58 mg	19 %	55 mg	18 %
Sodium	35 mg	2 %	38 mg	2 %	46 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	24,0 g	-	26,3 g	-	22,6 g	-
Vitamine B12	4,98 µg	249 %	4,73 µg	237 %	ND	ND
Niacine	4,34 mg	44 %**	3,95 mg	38 %**	ND	ND
Riboflavine	0,68 mg	42 %	0,26 mg	16 %	ND	ND
Acide pantothénique	2,01 mg	29 %	ND	ND	ND	ND
Zinc	4,20 mg	47 %	5,62 mg	62 %	2,37 mg	26 %
Fer	4,24 mg	30 %	3,75 mg	27 %	2,72 mg	19 %
Phosphore	168 mg	15 %	188 mg	17 %	135 mg	12 %
Sélénium	7,5 µg	15 %	9,6 µg	19 %	9,8 µg	20 %
Calories	122 kcal		100 kcal		110 kcal	

Bison	viande hachée, grillée		intérieur de ronde, maigre, grillé		rôti d'épaule, maigre, braisé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g						
Matières grasses	11,4 g	18 %	3,7 g	6 %	4,1 g	6 %
saturées	4,8 g	24 %	1,5 g	7 %	1,7 g	9 %
mono-insaturées	4,4 g	-	1,3 g	-	1,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-	ND	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,06 g	-	0,02 g	-	ND	-
Cholestérol	62 mg	21 %	64 mg	21 %	83 mg	28 %
Sodium	55 mg	2 %	31 mg	1 %	43 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	17,8 g	-	22,6 g	-	25,3 g	-
Vitamine B12	1,71 µg	86 %	1,36 µg	68 %	1,78 µg	89 %
Niacine	4,18 mg	28 %**	4,86 mg	34 %**	3,58 mg	29 %**
Vitamine B6	0,28 mg	16 %	0,49 mg	27 %	0,34 mg	19 %
Acide pantothénique	0,86 mg	12 %	1,09 mg	16 %	1,22 mg	17 %
Sélénium	22,5 µg	45 %	30,8 µg	62 %	31,3 µg	63 %
Zinc	3,86 mg	43 %	2,84 mg	32 %	6,48 mg	72 %
Fer	2,31 mg	17 %	2,64 mg	19 %	3,64 mg	26 %
Phosphore	154 mg	14 %	193 mg	18 %	179 mg	16 %
Calories	178 kcal		130 kcal		145 kcal	

Cerf de Virginie	filet, maigre, grillé		viande hachée, grillée		intérieur de ronde, maigre, grillé		rôti d'épaule, braisé	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g								
Matières grasses	1,8 g	3 %	6,2 g	10 %	1,4 g	2 %	3,0 g	5 %
saturées	0,9 g	4 %	3,0 g	15 %	0,8 g	4 %	1,5 g	7 %
mono-insaturées	0,4 g	-	1,5 g	-	0,3 g	-	0,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-	ND	-	ND	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,02 g	-	0,07 g	-	0,02 g	-	0,05 g	-
Cholestérol	66 mg	22 %	74 mg	25 %	64 mg	21 %	39 mg	28 %
Sodium	43 mg	2 %	58 mg	2 %	34 mg	1 %	85 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	22,4 g	-	19,8 g	-	23,6 g	-	27,1 g	-
Vitamine B12	2,72 µg	136 %	1,74 µg	87 %	1,70 µg	85 %	2,30 µg	115 %
Niacine	6,59 mg	43 %**	6,94 mg	43 %**	6,30 mg	48 %**	5,57 mg	42 %**
Vitamine B6	0,46 mg	26 %	0,35 mg	20 %	0,53 mg	30 %	0,36 mg	20 %
Riboflavine	0,42 mg	26 %	0,25 mg	15 %	0,38 mg	23 %	0,49 mg	31 %
Zinc	2,99 mg	33 %	3,90 mg	43 %	2,75 mg	31 %	6,48 mg	72 %
Fer	3,19 mg	23 %	2,51 mg	18 %	3,17 mg	23 %	3,76 mg	27 %
Phosphore	224 mg	20 %	171 mg	16 %	204 mg	19 %	196 mg	18 %
Sélénium	8,2 µg	16 %	7,7 µg	15 %	8,5 µg	17 %	13,3 µg	27 %
Calories	112 kcal		140 kcal		114 kcal		143 kcal	

Sanglier	viande rôtie	
	Teneur	% VQ*
75 g		
Matières grasses	3,3 g	5 %
saturées	1,0 g	5 %
mono-insaturées	1,3 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,02 g	-
Cholestérol	58 mg	19 %
Sodium	45 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %
Protéines	21,2 g	-
Niacine	3,16 mg	34 %**
Vitamine B12	0,52 µg	26 %
Thiamine	0,23 mg	18 %
Vitamine B6	0,31 mg	17 %
Zinc	2,26 mg	25 %
Sélénium	9,8 µg	20 %
Calories	120 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Mignon de cerf

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 4 médaillons de filet de cerf, environ 150 g (5 oz) chacun
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 50 g (½ tasse) d'oignon, ciselé
- 80 ml (⅓ de tasse) de vinaigre de cidre de pomme
- 250 ml (1 tasse) de fond brun de gibier
- 3 c. à soupe de confiture de fruits rouges
- 40 g (¼ de tasse) de noix de cajou, salées, rôties
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une poêle à feu vif, saisir les médaillons 2 min de chaque côté dans l'huile, ou jusqu'à la cuisson désirée. Retirer, assaisonner et réserver au chaud.
2. Dans la même poêle, cuire à feu doux l'oignon.
3. Déglacer avec le vinaigre de cidre et ajouter le fond de gibier. Porter à ébullition.
4. Réduire le feu et laisser mijoter à feu doux 15 min.
5. Ajouter la confiture et les noix de cajou. Bien mélanger, saler et poivrer. Servir aussitôt avec les médaillons.



Côtes levées de porc, sauce barbecue

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 2 HEURES 15 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 2 kg (4,5 lb) de côtes levées de porc (côtes de dos)
- Sel et poivre

Marinade

- 375 ml (1 ½ tasse) de bière brune
- 250 ml (1 tasse) de tomates concassées, en conserve, égouttées
- 125 ml (½ tasse) de sauce chili, du commerce
- 60 ml (¼ de tasse) de pâte de tomate
- 60 ml (¼ de tasse) de sauce soya
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de vin (rouge ou blanc)
- 60 ml (¼ de tasse) de miel, ou sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de gingembre, pelé et râpé
- 2 gousses d'ail, écrasé
- 1 oignon moyen, émincé
- Flocons de piments broyés
- 1 c. à soupe de fumée liquide (facultatif)

Un peu de vocabulaire

Dégraisser : Enlever le surplus de graisse d'une pièce de viande, ou à la surface d'un liquide (sauce, bouillon).

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dégraisser les côtes de porc, les saler et les poivrer.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
4. Placer les côtes levées dans un grand plat de cuisson. Verser la marinade sur la viande et cuire au four à couvert pendant 2 h. Retirer du four et laisser reposer 20 min.
5. Préchauffer le barbecue à feu vif.
6. Retirer les côtes du liquide de braisage et passer celui-ci au mélangeur ou au robot de cuisine (afin de le rendre très lisse), puis passer au tamis.
7. Terminer la cuisson des côtes levées en les déposant sur le grill (quelques minutes de chaque côté) et en les badigeonnant généreusement de sauce. Servir avec la sauce restante.



Soupe tonkinoise au bœuf

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

4 À 6 PORTIONS

MISE EN PLACE

Bouillon

- 1,5 l (6 tasses) de **bouillon de bœuf**
- 1 c. à thé de **gingembre**, moulu
- 1 c. à thé de **cannelle**, moulue
- 1 c. à thé de **anis étoilé**, moulu
- 1 c. à thé de **poudre d'oignon**
- 1 c. à thé de **oignon vert séché**, en flocons
- 1 c. à thé de **poivre noir en grains**
- 1 c. à thé de **sel**

Garnitures

- 800 g (1 ¾ lb) de **nouilles de riz plates**
- 350 g (12 oz) de **bœuf cru**, tranché finement
- 1 **oignon moyen**, ciselé
- 2 **oignons verts**, ciselés
- 4 à 6 branches de **basilic thaïlandais**
- 200 g (2 tasses) de **germes de haricots mungo** (fèves germées)
- 2 **limes**, coupées en quartiers

PRÉPARATION

1. Dans un bol, faire tremper les nouilles de riz environ 30 min dans l'eau tiède.
2. Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon et ses aromates. Cuire à feu doux 15 min.
3. Répartir les nouilles, le bœuf et les oignons dans des bols. Remplir ceux-ci de bouillon fumant et servir immédiatement avec le basilic thaïlandais, les germes de haricots et les quartiers de lime.



Blanquette de veau à l'ancienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE 30 MINUTES

8 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 1 kg (2,2 lb) de **veau**, coupé en cubes (épaule, collier ou poitrine)
- 1,5 litre (6 tasses) d'**eau**
- 1 **oignon** moyen, coupé en gros cubes
- 1 **carotte**, coupée en gros cubes
- 1 branche de **céleri**, coupé en cubes
- 1 blanc de **poireau**, émincé
- 1 **bouquet garni**
- 80 g (½ tasse) de **beurre**
- 80 g (½ tasse) de **farine**
- 1 pincée de **muscade**
- 125 ml (½ tasse) de **crème 35 %**
- ½ **citron**, jus seulement
- 80 g (1 tasse) de **champignons blancs**, coupés en quartiers
- 100 g (1 tasse) d'**oignons perlés**, blanchis
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau avec les cubes de veau. Retirer du feu et écumer. Remettre sur le feu et porter de nouveau à ébullition.
2. Ajouter les légumes et le bouquet garni. Laisser mijoter environ 45 min, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. À l'aide d'une écumoire, retirer la viande et les légumes. Jeter les légumes et réserver la viande. Passer le liquide de cuisson au tamis fin et réserver 1,5 l.
4. Dans une casserole, préparer un roux blanc avec le beurre et la farine.
5. Verser le liquide réservé sur le roux en fouettant. Laisser mijoter jusqu'à épaississement de la sauce. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Ajouter la crème et le jus de citron.
6. Sauter les champignons et les oignons et les incorporer dans la sauce. Remettre la viande dans la sauce. Réchauffer et servir.

Un peu de vocabulaire

Écumer : Retirer, à l'aide d'une écumoire ou d'une cuillère, l'écume et les impuretés qui se forment à la surface d'un liquide en ébullition.

Roux : Mélange de farine et d'un corps gras (beurre) que l'on cuit et qui sert à lier (épaissir) des sauces, des potages et des ragoûts.



Fond brun de veau

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 4 À 5 HEURES
4 LITRES (16 TASSES)

MISE EN PLACE

- 2 kg (4,4 lb) d'os de veau, concassés
- 200 g (7 oz) de poireau, coupé en dés
- 200 g (7 oz) d'oignon, coupé en dés
- 200 g (7 oz) de céleri, avec feuilles, coupé en dés
- 200 g (7 oz) de carotte, coupée en dés
- 2 tomates, coupées en quartiers
- 125 ml (½ tasse) de pâte de tomate
- 5 litres (20 tasses) d'eau froide
- 1 bouquet garni
- 2 gousses d'ail, coupées en deux

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer les os concassés (secs et non lavés) sur une plaque ou dans une rôtissoire, sans corps gras. Faire colorer les os au four sur la grille du bas pendant 45 min, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Dégraisser la plaque ou la rôtissoire. Ajouter les légumes* et la pâte de tomate. Remettre au four et continuer la coloration pendant environ 20 min. Retirer du four et transférer dans une casserole.
4. Déglacer la plaque ou la rôtissoire avec un peu d'eau pour dissoudre les sucs et verser le tout dans la casserole.
5. Ajouter l'eau froide afin de bien couvrir le tout. Ajouter le bouquet garni et l'ail. Porter à ébullition, puis réduire le feu afin de laisser frémir (éviter une trop forte ébullition, pour ne pas brouiller le fond). Laisser mijoter à découvert de 3 à 4 h. Écumer au besoin.
6. Passer le fond au tamis fin et réserver au réfrigérateur. Lorsque le fond aura refroidi, le gras sera figé à la surface et il se retirera facilement.

* Utilisez vos légumes légèrement défraîchis pour préparer un fond.

Un peu de vocabulaire

Déglacer : Mouiller (au vin, à l'alcool, au bouillon, à l'eau...) les sucs caramélisés qui se trouvent au fond d'un plat de cuisson, afin de les dissoudre et d'en faire une sauce ou un jus.

Carpaccio de bœuf

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES
TEMPS DE CONGÉLATION : 30 MINUTES
4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 250 g (9 oz) de filet de bœuf
- Huile d'olive
- ½ citron
- Sel de mer ou sel de Maldon
- Poivre du moulin
- 100 g (3 tasses) de roquette
- Fromage parmesan, en copeaux

PRÉPARATION

1. Avant de trancher le filet de bœuf, le réserver 30 min au congélateur.
2. Couper le filet de bœuf en tranches très minces, avec un couteau bien aiguisé.
3. À l'aide d'un maillet, aplatir chaque tranche entre deux feuilles de papier parchemin ou de pellicule plastique.
4. Répartir les tranches de filet de bœuf au centre des assiettes très froides.
5. Verser un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Saler et poivrer.
6. Garnir de roquette et de copeaux de parmesan.



Côte de porc grillée

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE MACÉRATION : 2 HEURES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 800 g (1 ¾ lb) de côtes de porc avec os

Marinade

- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe d'ail, haché
- 1 c. à soupe de gingembre, pelé et râpé
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- ½ c. à thé de sel

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Faire mariner la viande dans ce mélange pendant 2 h au réfrigérateur.
3. Égoutter la viande.
4. Faire quadriller les côtes sur le gril chaud, 1 à 2 min sur chaque face.
5. Badigeonner avec la marinade.
6. Finir la cuisson à feu bas, durant 5 min.



Carré d'agneau à la provençale

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 À 17 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 2 carrés d'agneau, de 6 à 8 côtes chacun
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à thé de thym, haché finement
- 2 c. à thé de romarin, haché finement
- 2 c. à thé de feuilles de laurier, écrasé ou en poudre
- 2 c. à thé d'ail, haché finement
- 35 g (¼ de tasse) de chapelure
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Huiler, saler et poivrer les deux côtés des carrés d'agneau. Les déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four jusqu'à légère coloration, pendant environ 5 min.
3. Retirer du four et badigeonner de moutarde. Réduire la température du four à 190 °C (375 °F).
4. Dans un bol, mélanger le thym, le romarin, le laurier, l'ail et la chapelure. Recouvrir les côtés chair des carrés avec ce mélange.
5. Remettre au four pendant 10 à 12 min. Retirer du four, couvrir d'une feuille de papier d'aluminium et laisser reposer 5 min.
6. Détailler (couper) les côtelettes et servir.



Keftas d'agneau

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 6 À 12 MINUTES

24 PETITES BROCHETTES

MISE EN PLACE

Keftas

- 900 g (2 lb) d'agneau maigre, haché
- ¼ de tasse de persil, haché finement
- ¼ de tasse de feuilles de coriandre, hachées finement
- 2 c. à thé de cumin, moulu
- 2 gousses d'ail, haché finement
- 2 œufs, battus
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- Sel et poivre

Sauce yogourt à la menthe

- 500 ml (2 tasses) de yogourt nature
- ¼ de tasse de feuilles de menthe, ciselée
- ¼ de tasse de persil, haché finement
- 2 gousses d'ail, haché finement
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faire tremper (pendant au moins 1 h) 24 brochettes en bambou dans l'eau pour les empêcher de brûler durant la cuisson.
2. Préchauffer le barbecue à feu vif ou le four à 200 °C (400 °F).
3. Mélanger tous les ingrédients de la sauce yogourt et réserver au réfrigérateur.
4. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients des keftas pour obtenir une texture homogène.
5. Façonner 24 boulettes de forme allongée et les enfiler sur les brochettes en bambou.
6. Cuire sur le gril de 5 à 6 min en les retournant régulièrement ou huiler légèrement les boulettes et les cuire au four pendant 12 min sur une plaque de cuisson en les retournant régulièrement. Servir avec la sauce yogourt.





CHARCUTERIES

« Lorsque le saucisson est trop long, on y remédie facilement. »

Proverbe danois

introduction	194	boudin	201
jambon et bacon	195	pâté, foie gras et autres	202
saucisse, saucisson et andouille	198	recettes	204

Introduction

La charcuterie désigne l'ensemble des préparations à base de viande ou d'abats, crues ou cuites, séchées, fumées ou salées. Son origine remonte à l'Antiquité; les Romains l'ont développée afin de maximiser l'utilisation du porc et de prolonger la conservation de sa viande. Au fil du temps, les procédés de séchage, de fumage et de salaison se sont perfectionnés, ils ont été appliqués à d'autres viandes comme les volailles (dinde, oie), le gibier (sanglier), le veau et le poisson (saumon, maquereau) et on trouve aujourd'hui une grande diversité de produits. Dans les pays européens (France, Italie, Allemagne, Belgique, entre autres) qui ont une longue tradition de charcuterie et qui comptent parmi les principaux pays producteurs et consommateurs, il existe de nombreuses spécialités régionales, dont l'appellation d'origine est parfois protégée (AOP).



PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il est difficile d'établir une classification rigoureuse des charcuteries tant elles sont nombreuses. Néanmoins, on peut distinguer quelques grands types tels que les jambons et autres viandes fumées ou séchées, les saucisses et les saucissons constitués de viande et de gras, les boudins composés de sang et d'abats, ainsi que les pâtés. On distingue en outre les charcuteries prêtes-à-manger (pâté, terrine, galantine, saucisson sec, jambon, foie gras, rillettes) et les charcuteries à cuire (saucisse, jambon, andouille).



SÉLECTION À L'ACHAT

À l'achat de charcuteries préemballées, vérifier et respecter les dates de péremption indiquées sur l'étiquette. Les charcuteries vendues au détail devraient être réfrigérées.



UTILISATION ET ACCORDS

La charcuterie jouit d'une grande popularité, car elle est souvent prête à servir; on la mange sur du pain ou en sandwich. Elle peut se servir froide ou chaude, aussi bien en apéritif ou en entrée (pâté, terrine, rillettes, foie gras, saucisson, saucisse cocktail) ou encore en plat de résistance (saucisse, jambon, foie gras cuit). On peut aussi les utiliser pour préparer des farces (chair à saucisse, foie gras, bacon).



CUISSON

Les charcuteries peuvent être pochées, poêlées, cuites au four ou grillées.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Conserver la charcuterie au réfrigérateur; bien l'envelopper afin qu'elle ne s'assèche pas et qu'elle n'absorbe pas l'odeur des aliments environnants. La placer dans le compartiment des viandes; sa durée de conservation est d'environ 3 à 4 jours. Pour un maximum de saveur, sortir la charcuterie du réfrigérateur une quinzaine de minutes avant de la consommer.



VALEUR NUTRITIVE

Les charcuteries représentent en général une catégorie d'aliments ayant subi plusieurs transformations. À ce titre, différents agents de conservation peuvent être ajoutés afin de maintenir la qualité du produit. C'est le cas entre autres des sels de nitrates et de nitrites dont l'utilisation vise notamment à prévenir le botulisme, une maladie paralytique causée par la bactérie *Clostridium botulinum*, ainsi qu'à donner la couleur rosée bien caractéristique des viandes froides. Les nitrites et les nitrates comme tels n'auraient pas d'effets néfastes sur la santé. Toutefois, il est connu que les nitrosamines, un composé formé par réaction entre les nitrites et les acides aminés, auraient un potentiel cancérigène. Une cuisson prolongée à température élevée favorise la formation de nitrosamines dans les charcuteries. Dans l'organisme, le taux de conversion des nitrites en nitrosamines est difficile à mesurer et serait plutôt marginal selon certains chercheurs. Le sel est également ajouté en grande quantité lors de la fabrication des charcuteries, pour le goût, mais aussi pour en augmenter la durée de conservation. Un apport élevé en sodium peut mener à l'hypertension artérielle, un facteur de risque important d'accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque et de maladie rénale. Ainsi, il est fortement recommandé de limiter sa consommation de produits de charcuterie ou de choisir des variétés plus faibles en lipides et en sodium.



jambons



Jambon et bacon

Le véritable jambon est de la fesse de porc (p. 167) qui a été salée avant d'être cuite ou séchée. Cette préparation peut être appliquée à d'autres espèces animales et à d'autres coupes comme l'épaule (soc roulé, épaule picnic) ou le jarret (**jambonneau**) mais, au Canada, l'appellation « jambon » est réservée aux produits contenant au moins 80 % de morceaux de fesse de porc. Le bacon, quant à lui, est de la viande de porc salée, généralement fumée, habituellement coupée en fines tranches, qui provient le plus souvent du flanc ou de la longe (dos).

Le jambon peut être cru ou cuit. Le **jambon cru** (ou **jambon sec**) est d'abord salé, le plus souvent par frottages répétés, puis mis à sécher; certains sont ensuite fumés. Le **jambon cuit** est salé soit à sec (jambon artisanal), soit par immersion ou par injection de saumure (jambon industriel). Les saumures industrielles contiennent entre autres du sucre (qui adoucit le goût et permet la caramélisation des surfaces), des phosphates (qui aident à l'absorption et à la rétention de l'eau), des nitrites (qui donnent à la chair sa couleur rosée et empêche la prolifération des bactéries). Le jambon est ensuite cuit à la vapeur, dans de l'eau ou dans des fumoirs, puis éventuellement fumé.



SÉLECTION À L'ACHAT

Le jambon est vendu entier, avec ou sans l'os, en tranches (à la demande, ou préemballées) et en conserve (généralement haché). La réglementation de l'étiquetage varie d'un pays à l'autre. En France par exemple, les jambons cuits sont divisés en trois catégories : le jambon supérieur sans phosphates ni gélifiant et qui contient moins de 1 % de sucre, le jambon choix qui ne renferme pas de gélifiant et le jambon standard. Au Canada, le jambon cuit est proposé sous différentes appellations (à l'ancienne, traditionnel, extra-maigre ou autre), qui ne sont soumises à aucune réglementation.

Choisir un jambon qui contient le moins de sel possible (comparer les étiquettes). Éviter les jambons qui suintent de l'eau ou les emballages qui contiennent beaucoup de liquide; cela indique que la viande est gorgée d'eau et qu'elle est proportionnellement plus chère. Préférer les jambons qui ont subi moins de transformations.



UTILISATION ET ACCORDS

Le jambon se mange aussi bien en apéritif qu'en entrée ou en plat principal. Il est souvent servi en tranches et se consomme autant chaud (jambon braisé à l'ananas, jambon cuit en croûte, jambon à l'érable) que froid. Il peut servir de garniture : quiche, omelette, croquette, gratin, pâté, croque-monsieur, salade composée, sandwich, canapé, terrine, aspic, mousse, farce, etc. Le jambon est souvent servi avec des pommes de terre (jambon purée) ou des pâtes. Il se marie bien avec l'oignon, la moutarde, la mayonnaise, le beurre (sandwich jambon-beurre) et les fromages comme l'emmental ou le gruyère.

Le bacon se marie bien avec l'œuf, la viande rouge, la pomme de terre et l'ail; il est souvent intégré aux quiches, omelettes et crêpes repas. Il apporte une touche salée et fumée aux soupes, salades composées et hamburgers. On l'utilise pour barder les pièces de viande.

La viande séchée est une collation pratique en randonnée.



PRÉPARATION

Le jambon peut être dessalé en le faisant tremper dans de l'eau froide pendant quelques heures et en changeant l'eau de temps en temps. On peut aussi le recouvrir d'eau et le faire bouillir pendant 15 à 20 min; répéter si nécessaire.



CUISON

Le jambon peut être rôti, grillé, braisé ou bouilli. Pour rôti le jambon, pratiquer quelques incisions dans la couenne s'il y en a et le napper d'assaisonnement au goût; le placer à découvert sur la grille d'une rôtissoire dans un four préchauffé à 160 °C (325 °F); compter 1 h de cuisson par kg (la chair doit se détacher facilement de l'os); laisser ensuite reposer le jambon une dizaine de minutes avant de le servir. Pour faire bouillir un jambon, le recouvrir d'un bouillon aromatisé et le faire mijoter à feu doux (compter 1 h par kg); égoutter le jambon et garder le bouillon pour une soupe.

Le bacon peut être grillé ou poêlé. Le cuire à feu doux en éliminant le gras qui s'accumule; éviter la cuisson à feu vif qui accélère la formation de nitrosamines, des substances cancérigènes. Bien égoutter le bacon cuit sur du papier absorbant avant de le servir.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le jambon et le bacon qui ne sont pas emballés sous vide se conservent environ 1 semaine au réfrigérateur et 1 à 2 mois au congélateur. La congélation entraîne une perte de saveur et rend le jambon plus difficile à trancher. Le bacon emballé sous vide se conserve au réfrigérateur jusqu'à la date de péremption indiquée sur l'emballage.



PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses appellations de viandes salées et séchées, selon la viande ou la coupe utilisée, le procédé de fabrication, la région et le pays d'origine; certaines de ces appellations sont protégées.

JAMBON DE LA FORÊT NOIRE

Le véritable jambon de la Forêt Noire est un jambon cru, désossé, salé, séché et fumé à froid, qui doit être produit en Allemagne (région du Schwarzwald) pour mériter cette « indication géographique protégée ». Sa fabrication prend environ 3 mois. L'ajout d'ail, de poivre et de baie de genièvre lors de la salaison et le fumage traditionnel avec du bois de pin lui confère un goût particulier. Sa chair est rouge foncé.

PROSCIUTTO

Le prosciutto est un jambon cru, salé et séché originaire du nord de l'Italie. Sa chair, rose pâle à rose foncé, est délicate et savoureuse. Sa fabrication peut prendre de 9 à 24 mois.

Parmi les jambons crus réputés, on trouve également le **jambon de Bayonne**, le **jambon Serrano**, le **jambon d'Aoste** et le **jambon de Parme**.

JAMBON DE PARIS

Le jambon de Paris, ou **jambon blanc**, est un jambon cuit dans un bouillon aromatisé après avoir été désossé, salé et placé dans un moule rectangulaire. Sa chair est de couleur blanche à rosée.

PANCETTA

Originaire d'Italie, la pancetta est de la poitrine de porc salée, poivrée et séchée (pendant 3 mois); elle peut être fumée ou non. Elle est généralement roulée sur elle-même puis coupée en fines tranches. En France, ce morceau de lard est appelée la **ventrèche**.

C'est simple et délicieux

MUFFINS SALÉS AU BACON ET CHAMPIGNONS

Intégrer à votre recette de **muffin au son** favorite des **champignons** émincés et sautés, ainsi que du **bacon** cuit croustillant émietté.

ASPERGES AU PROSCIUTTO ET FROMAGE

Enrober deux **asperges** avec une tranche chaque de **jambon prosciutto** et de **fromage suisse**. Mettre sur une plaque et cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 15 min.

BACON DE FLANC

Le bacon de flanc, ou **bacon américain**, est préparé avec les flancs du porc. La viande, qui contient de larges bandes de gras, est salée, puis fumée (il s'agit parfois de fumée liquide vaporisée, ou injectée).

BACON DE DOS

Le bacon de dos, ou **bacon canadien**, est préparé avec la viande du dos du porc. Plus maigre que le bacon de flanc, la proportion de viande est plus élevée.

PASTRAMI

Le pastrami est le plus souvent de la viande de bœuf (la pointe de poitrine) saumurée, aromatisée avec différentes épices (coriandre, poivre noir, paprika, ail), fumée puis cuite à la vapeur. D'origine turque ou roumaine, il a été introduit aux États-Unis par les immigrants juifs, qui l'ont popularisé et en ont fait une spécialité new-yorkaise.

SMOKED MEAT

Le « smoked meat », ou **viande fumée**, est l'équivalent québécois du pastrami américain. Il a probablement été introduit à Montréal au début du xx^e siècle par les immigrants juifs arrivant d'Europe de l'Est. Le procédé de fabrication est identique au pastrami, mais le « smoked meat » est moins sucré; il se mange le plus souvent en sandwich dans du pain de seigle.

VIANDE SÉCHÉE

La viande séchée, ou **jerky**, est de la viande salée, et séchée. Ce procédé de conservation de la viande est utilisé dans de nombreux pays et peut être appliqué à n'importe quelle viande (porc, mouton, bœuf, gibier). Après avoir été débarrassée du gras superflu, la viande est coupée en tranches fines, salée, puis mise à sécher à basse température.

Conseil du chef

Pour cuire le bacon comme dans les restaurants, il suffit de placer le bacon à plat sur une plaque en superposant légèrement les tranches, côtés gras en dessous, et cuire au four à 180 °C (350 °F) jusqu'à la cuisson désirée.



bacon de flanc



jerky (bœuf)



jerky (porc)



pancetta



VALEUR NUTRITIVE

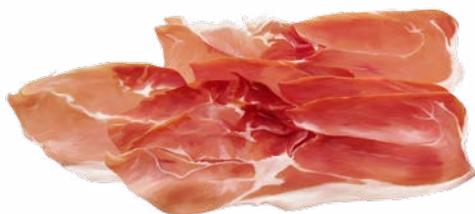
Le jambon et le bacon sont tous deux des produits dérivés du porc. Leur profil nutritionnel se rapproche donc de ce dernier à certains égards. Tout comme le porc, ces charcuteries constituent d'excellentes sources de sélénium, de niacine, de thiamine et de vitamine B12. Elles représentent aussi de bonnes sources de phosphore, de zinc et de vitamine B6 en plus d'être des sources de fer, de magnésium, de potassium, d'acide pantothénique et de riboflavine. Le bacon constitue un choix beaucoup plus gras que le jambon. À ce titre, le bacon de dos s'avère être une meilleure option par rapport aux autres coupes offertes en raison de sa teneur moins élevée en lipides. Quant au contenu en protéines, souvent peu élevé dans les produits de charcuteries, il faut savoir que la teneur minimale est réglementée à 12 % pour le jambon. Ceux que l'on retrouve sur le marché en contiennent généralement de 15 à 20 %. Finalement, il est important de porter une attention particulière à la teneur en sodium qui peut être très élevée dans ces aliments, jusqu'à 10 voire 20 fois plus élevée que celle de la viande de porc non traitée. À l'achat, il est préférable d'opter pour des produits à teneur réduite en sodium. Ils sont de plus en plus disponibles sur le marché.

Bacon cuit	bacon de flanc régulier		bacon de flanc réduit en sodium		bacon de dos	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	30,2 g	47 %	31,3 g	48 %	6,3 g	10 %
saturées	10,0 g	50 %	10,3 g	52 %	2,1 g	11 %
mono-insaturées	13,5 g	-	13,9 g	-	3,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	3,19 g	-	3,26 g	-	0,52 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,14 g	-	0,15 g	-	0,09 g	-
Cholestérol	85 mg	28 %	82 mg	27 %	44 mg	15 %
Sodium	1821 mg	76 %	772 mg	32 %	1160 mg	48 %
Glucides	1,1 g	0 %	1,1 g	0 %	1,0 g	0 %
Protéines	28,8 g	-	27,8 g	-	18,2 g	-
Niacine	8,68 mg	55 %**	8,32 mg	53 %**	5,19 mg	36 %**
Vitamine B12	0,98 µg	49 %	0,92 µg	46 %	0,58 µg	29 %
Thiamine	0,34 mg	27 %	0,30 mg	23 %	0,62 mg	48 %
Vitamine B6	0,29 mg	16 %	0,26 mg	15 %	0,34 mg	19 %
Sélénium	48,8 µg	98 %	46,5 µg	93 %	18,5 µg	37 %
Phosphore	421 mg	38 %	400 mg	36 %	222 mg	20 %
Zinc	2,73 mg	30 %	2,62 mg	29 %	1,28 mg	14 %
Calories	400 kcal		406 kcal		139 kcal	

Jambon cru	prosciutto	
75 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	8,6 g	13 %
saturées	3,0 g	15 %
mono-insaturées	ND	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-
polyinsaturées oméga-3	ND	-
Cholestérol	78 mg	26 %
Sodium	1753 mg	73 %
Glucides	1,1 g	0 %
Protéines	19,2 g	-
Thiamine	0,92 mg	71 %
Vitamine B12	0,83 µg	42 %
Niacine	5,30 mg	39 %**
Vitamine B6	0,39 mg	22 %
Sélénium	17,0 µg	34 %
Phosphore	246 mg	22 %
Zinc	1,20 mg	13 %
Calories	169 kcal	

Jambon cuit	tranché, très maigre (moins de 5 % M.G.)		tranché, régulier		en conserve, régulier		en conserve, maigre	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,9 g	3 %	6,5 g	10 %	11,4 g	18 %	6,3 g	10 %
saturées	0,5 g	3 %	2,2 g	11 %	3,8 g	19 %	2,1 g	11 %
mono-insaturées	0,7 g	-	3,3 g	-	5,3 g	-	3,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,15 g	-	0,55 g	-	1,22 g	-	0,61 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,01 g	-	0,05 g	-	0,12 g	-	0,07 g	-
Cholestérol	34 mg	11 %	43 mg	14 %	46 mg	15 %	31 mg	10 %
Sodium	795 mg	33 %	978 mg	41 %	706 mg	29 %	801 mg	33 %
Glucides	0,6 g	0 %	2,9 g	1 %	0,3 g	0 %	0,4 g	0 %
Protéines	14,1 g	-	12,5 g	-	15,4 g	-	15,7 g	-
Niacine	4,27 mg	31 %**	2,18 mg	18 %**	3,98 mg	30 %**	3,77 mg	29 %**
Thiamine	0,25 mg	19 %	0,47 mg	36 %	0,62 mg	47 %	0,72 mg	56 %
Vitamine B6	0,30 mg	16 %	0,25 mg	14 %	0,23 mg	13 %	0,30 mg	17 %
Vitamine B12	0,27 µg	14 %	0,32 µg	16 %	0,80 µg	40 %	0,62 µg	31 %
Sélénium	23,7 µg	47 %	15,5 µg	31 %	26,9 µg	54 %	20,0 µg	40 %
Phosphore	216 mg	20 %	115 mg	11 %	182 mg	17 %	166 mg	15 %
Zinc	1,39 mg	15 %	1,01 mg	11 %	1,88 mg	21 %	1,74 mg	19 %
Calories	80 kcal		122 kcal		170 kcal		125 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



prosciutto



jambon de Paris



bacon de dos

chorizo



Saucisse, saucisson et andouille

La saucisse et le saucisson sont des charcuteries constituées d'un boyau naturel (intestin, crépine de porc) ou le plus souvent artificiel (cellulose, collagène) rempli de viande hachée assaisonnée et mélangée à d'autres ingrédients : agents de remplissage (farine, amidon, poudre de lait écrémé), sucre, fumée, agents de conservation, entre autres. Le saucisson est une grosse saucisse destinée à être consommée telle quelle, souvent en tranches. Traditionnellement, les saucisses et les saucissons sont fabriqués avec du porc (maigre et gras), mais on utilise aussi le bœuf, le veau, l'agneau, le mouton, le cheval, la volaille, les abats (foie, cœur et panse de bœuf) et le tofu. On distingue principalement quatre types de produits : la **saucisse crue** qui peut avoir été fumée, la **saucisse cuite** (généralement à la vapeur) qui peut avoir été fumée, le **saucisson sec** qui est cru, salé, fermenté, séché et parfois fumé et le **saucisson cuit** qui peut aussi avoir été fumé.

L'andouille, quant à elle, est une charcuterie cuite, préparée avec le tube digestif du porc ou du veau, à laquelle on peut ajouter la tête, le cœur, la poitrine ou la gorge de l'animal. Les boyaux sont coupés en lanières, puis introduits dans un morceau d'intestin de 25 à 30 cm de long. L'andouille est ficelée, séchée, fumée à froid, puis cuite dans un bouillon ou à la vapeur. L'**andouillette** est une andouille de 10 à 15 cm de long ; elle est parfois enrobée de chapelure, de gelée ou de saindoux.



SÉLECTION À L'ACHAT

À l'achat, le saucisson sec doit être ferme sans être totalement dur, dégager un bon arôme et être recouvert d'une fleur (petits points blanchâtres de la taille d'une tête d'épingle, à ne pas confondre avec la farine blanche souvent ajoutée) ; écarter les saucissons à l'aspect extérieur humide ou suintant. On doit pouvoir plier la tranche d'un saucisson sans la casser. Vérifier la date de péremption inscrite sur l'emballage des produits sous vide.



UTILISATION ET ACCORDS

La saucisse se mange généralement chaude et peut se déguster à tous les repas. Les sauces, comme la sauce Worcestershire, les ketchups, la moutarde, les chutneys et les marinades, les accompagnent bien.

Les saucissons sont généralement coupés en tranches fines. On les sert en hors-d'œuvre ; ils garnissent canapés et sandwiches. Les saucissons secs sont délicieux accompagnés de cornichons marinés dans le vinaigre. Ils s'accordent aussi parfaitement avec le fromage à fondue. Certains sont utilisés comme garniture de plats et cuits ; c'est le cas du pepperoni ajouté à la pizza ou du chorizo intégré à la paella.

L'andouille se mange froide, habituellement coupée en fines rondelles, en guise de hors-d'œuvre. L'andouillette se mange grillée ou poêlée, traditionnellement servie avec de la moutarde et accompagnée de légumineuses (haricots rouges ou lentilles), de choucroute, de chou rouge ou de pommes de terre frites.



kielbasa



CUISSON

Les saucisses crues peuvent être grillées, poêlées, bouillies ou frites. À la poêle, saisir brièvement les saucisses à feu vif, puis les faire cuire à feu moyen en les retournant de temps à autre. Au barbecue, saisir brièvement les saucisses à feu moyen-vif sur tous les côtés, puis les déposer sur la grille du haut afin de poursuivre la cuisson à feu moyen et à chaleur indirecte, en les retournant régulièrement. Les saucisses cuites à la vapeur comme la saucisse de Francfort ou les saucisses cocktail peuvent être réchauffées dans l'eau bouillante (pochage), à la vapeur, au four ou au barbecue.

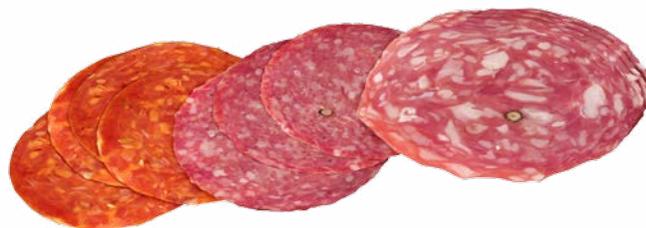
C'est simple et délicieux

SALADE DE PÂTES AU SAUCISSON

Intégrer à une salade de pâtes de la viande de **saucisson** coupée en petits dés.

SAUCE À LA VIANDE

Combiner de la chair de **saucisse italienne** à votre **viande hachée** régulière pour rehausser la saveur de vos sauces à la viande.



pepperoni

salami allemand

salami génois



PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe un nombre incalculable de variétés de saucisses et de saucissons ; on en trouve plus de 1 500 en Allemagne seulement. Les divers procédés de fabrication, qui diffèrent d'un pays à l'autre, ont une influence sur la composition, la saveur et la valeur nutritive de ces produits.

SAUCISSE DE TOULOUSE

La saucisse de Toulouse (France) est une saucisse crue de 3 à 3,5 cm de diamètre. De couleur rosâtre, elle est composée de gras et de maigre de porc hachés grossièrement.

MERGUEZ

La merguez (Afrique du Nord) est une saucisse crue composée de mouton ou de bœuf. Sa coloration rouge foncé et son goût très épicé lui sont conférés par l'harissa (purée de piment).

SAUCISSE DE FRANCFORT

La saucisse de Francfort (Allemagne), ou **saucisse à hot-dog**, est une saucisse cuite à la vapeur d'environ 2 à 2,5 cm de diamètre. De couleur rose pâle ou jaunâtre, elle est traditionnellement faite de porc et fumée à froid. Aujourd'hui, le porc est souvent mélangé à d'autres viandes (bœuf, poulet, dinde, mouton). La viande est broyée en une pâte de texture homogène que l'on introduit dans des enveloppes de cellulose.

CHIPOLATA

La chipolata (sud de l'Europe) est une saucisse crue de 2 cm de diamètre. Relativement longue, elle est faite de boyau naturel rempli de viande de porc moyennement hachée et assaisonnée de thym et de sauge.

BOLOGNE

Le saucisson de Bologne, ou **baloney** (Amérique du Nord), est une charcuterie cuite dérivée de la mortadelle qui ne contient pas de pistache et dans laquelle les morceaux de gras ne sont plus visibles.

SAUCISSE ITALIENNE

La saucisse italienne (Amérique du Nord) est une saucisse de porc assaisonnée (anis ou fenouil, paprika) et plus ou moins piquante.

SALAMI

Le salami (Europe) est un saucisson sec fait de porc ou d'autres viandes (bœuf, volaille, gibier) plus ou moins finement hachés, ce qui lui donne un aspect marbré blanc et rouge. L'assaisonnement varie selon les pays (salami hongrois, génois, allemand), mais on retrouve généralement des morceaux de gras et du poivre.

PEPPERONI

Le pepperoni (États-Unis) est un saucisson sec fait de porc et de bœuf finement haché, traditionnellement assaisonné avec du paprika et du poivre de cayenne. Sa couleur rouge orangé caractéristique est due aux épices et aux agents de conservation (nitrites) ajoutés. Il est généralement vendu tranché, ou en petit bâton (**pepperette**).

CHORIZO

Le chorizo (Espagne, Portugal) est un saucisson sec fait de porc ou d'un mélange de porc et de bœuf. Il doit sa couleur rouge orangé au pimenton, une variété de paprika.

ROSETTE DE LYON

La rosette de Lyon (France) est un saucisson sec composé de viande et de gras de porc hachés finement et entourés de la partie terminale du boyau de porc (la rosette).

KIELBASA

Le ou la kielbasa (Pologne) est à la fois une saucisse crue et un saucisson sec selon son mode de préparation. Fait traditionnellement avec du porc (parfois avec du bœuf).

MORTADELLE

La mortadelle (Italie) est un gros saucisson cuit pouvant atteindre 30 cm de diamètre. Il est composé de viande de porc hachée finement (ce qui lui donne une couleur rose homogène) à laquelle on ajoute des morceaux de gras et parfois des pistaches.



Conseil du chef

Cuire une saucisse sur le gril doit se faire à chaleur indirecte et à feu moyen, en la tournant régulièrement. Ne pas la faire bouillir au préalable, elle perdrait trop de gras et de saveur, la rendant sèche après cuisson.



VALEUR NUTRITIVE

De façon générale, les saucisses et saucissons représentent une excellente source de vitamine B12. Ils contiennent aussi des quantités non négligeables de sélénium, de zinc, de thiamine et de niacine ainsi que du fer, du magnésium, du phosphore, du potassium, de l'acide pantothénique, de la riboflavine et de la vitamine B6. Ce qui les distingue de la viande, c'est principalement leur contenu nettement plus élevé en matières grasses. Selon la variété de saucisses ou saucissons, la proportion de gras varie grandement. Pour certains types de charcuteries comme le chorizo, le pepperoni et le salami, le gras occupe plus du tiers du poids total. De plus, en raison des assaisonnements utilisés dans la préparation et dans le but d'augmenter la durée de conservation du produit, la quantité de sel ajouté peut être très élevée. Une portion de 75 g permet d'atteindre, dans certains cas, plus de la moitié de l'apport maximal tolérable de sodium par jour. La saucisse et le saucisson s'avèrent donc être des aliments à consommer avec modération.

Andouille, porc 75 g	mijotée	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	15,2 g	23 %
saturées	7,1 g	36 %
mono-insaturées	5,3 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,89 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,03 g	-
Cholestérol	208 mg	69 %
Sodium	14 mg	1 %
Glucides	0,0 g	0 %
Protéines	9,4 g	-
Vitamine B12	0,32 µg	16 %
Niacine	0,07 mg	8 %**
Sélénium	20,2 µg	40 %
Zinc	1,39 mg	15 %
Fer	1,10 mg	8 %
Calories	175 kcal	



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les saucisses crues ou cuites se conservent environ 3 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur.

Les saucissons secs entiers peuvent se conserver jusqu'à 3 mois dans un endroit frais et sec. Lorsqu'ils sont entamés ou achetés tranchés, les réfrigérer et les consommer dans les 3 à 5 jours suivants. Les couvrir et les tenir éloignés des aliments à forte odeur.



pepperoni

Les saucissons cuits tranchés et l'andouille se conservent de 3 à 5 jours au réfrigérateur.

Charcuterie 75 g	chorizo (porc et bœuf)		pepperoni (porc et bœuf)		salami italien (porc)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	28,7 g	44 %	33,0 g	51 %	27,8 g	43 %
saturées	10,8 g	54 %	11,1 g	56 %	9,8 g	49 %
mono-insaturées	13,8 g	-	12,9 g	-	13,7 g	-
polyinsaturées oméga-6	2,27 g	-	2,35 g	-	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,29 g	-	0,14 g	-	ND	-
Cholestérol	66 mg	22 %	79 mg	26 %	60 mg	20 %
Sodium	926 mg	39 %	1240 mg	52 %	1418 mg	59 %
Glucides	1,4 g	1 %	0,0 g	0 %	0,9 g	0 %
Protéines	18,1 g	-	17,0 g	-	16,3 g	-
Vitamine B12	1,50 µg	75 %	1,30 µg	65 %	2,10 µg	105 %
Thiamine	0,47 mg	36 %	0,27 mg	21 %	0,70 mg	54 %
Niacine	3,85 mg	32 %**	3,48 mg	28 %**	4,20 mg	32 %**
Vitamine B6	0,40 mg	22 %	0,27 mg	15 %	0,41 mg	23 %
Sélénium	15,8 µg	32 %	26,2 µg	52 %	19,0 µg	38 %
Zinc	2,56 mg	28 %	1,88 mg	21 %	3,15 mg	35 %
Fer	1,19 mg	9 %	1,22 mg	9 %	1,14 mg	8 %
Calories	341 kcal		370 kcal		319 kcal	

Saucisse et saucisson	saucisse, fumée (porc et bœuf)		merguez, cuite (bœuf et mouton)		italienne, cuite (porc)		Toulouse, cuite (porc)		saucisson polonais, fumé (porc et bœuf)		saucisson sec (pur porc)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	21,6 g	33 %	17,0 g	26 %	20,5 g	32 %	19,3 g	30 %	19,9 g	31 %	24,7 g	38 %
saturées	7,3 g	37 %	8,4 g	42 %	7,2 g	36 %	7,1 g	35 %	6,9 g	35 %	9,3 g	47 %
mono-insaturées	9,2 g	-	7,1 g	-	9,6 g	-	8,3 g	-	9,2 g	-	11,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	2,79 g	-	0,48 g	-	2,28 g	-	2,16 g	-	1,87 g	-	2,38 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,16 g	-	0,18 g	-	0,33 g	-	0,19 g	-	0,25 g	-	0,16 g	-
Cholestérol	44 mg	15 %	54 mg	18 %	43 mg	14 %	66 mg	22 %	53 mg	18 %	73 mg	24 %
Sodium	683 mg	29 %	694 mg	29 %	905 mg	37 %	515 mg	21 %	636 mg	27 %	1485 mg	62 %
Glucides	1,8 g	1 %	0,2 g	0 %	3,2 g	1 %	0,8 g	0 %	1,5 g	1 %	0,0 g	0 %
Protéines	9,0 g	-	14,9 g	-	14,3 g	-	14,1 g	-	9,1 g	-	24,7 g	-
Vitamine B12	0,44 µg	22 %	1,09 µg	54 %	0,98 µg	49 %	0,31 µg	15 %	1,13 µg	57 %	0,77 µg	39 %
Niacine	2,21 mg	17 %**	3,53 mg	ND	3,12 mg	22 %**	3,30 mg	14 %**	2,42 mg	16 %**	6,29 mg	ND
Thiamine	0,14 mg	11 %	0,04 mg	3 %	0,47 mg	36 %	0,30 mg	23 %	0,20 mg	15 %	0,34 mg	26 %
Vitamine B6	0,12 mg	7 %	0,18 mg	10 %	0,25 mg	13 %	0,18 mg	10 %	0,13 mg	7 %	0,35 mg	19 %
Zinc	0,94 mg	10 %	2,42 mg	27 %	1,79 mg	19 %	1,65 mg	18 %	1,58 mg	18 %	2,7 mg	30 %
Fer	0,56 mg	4 %	1,51 mg	11 %	1,07 mg	7 %	0,68 mg	5 %	0,75 mg	5 %	1,5 mg	11 %
Sélénium	0,0 µg	0 %	3,75 µg	8 %	16,5 µg	33 %	6,75 µg	14 %	9,8 µg	20 %	8,9 µg	18 %
Calories	240 kcal		212 kcal		259 kcal		233 kcal		226 kcal		304 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine



Boudin

Le boudin est une charcuterie cuite composée d'une farce enveloppée dans un boyau, qui ressemble à une saucisse (p. 198). Le **boudin noir** est composé de sang, de gras, de viande et d'intestin de porc dans des proportions variables. Le sang de bœuf, de veau ou de mouton peut aussi être utilisé. Ses ingrédients de base sont mélangés à différents assaisonnements au gré du charcutier, puis le boudin est poché. Parmi les boudins noirs réputés, on trouve le **boudin à l'oignon** (France), ou **boudin de Paris**, qui est constitué en parts égales de sang, de gras et d'oignons, le **boudin valdôtain** (Italie), ou **bodeun**, qui contient des betteraves rouges, le **boudin créole**, ou **boudin antillais**, assaisonné avec de la cive (ciboulette), du bois d'Inde et du piment de la Jamaïque.

Le **boudin blanc**, quant à lui, est un mélange composé d'environ 70 % de viande blanche hachée finement (porc, veau, volaille), de 30 % de gras (porc ou veau), d'un liant (lait, œufs, farine ou mie de pain) et d'un assaisonnement (truffe, morille, cèpe, raisin, foie gras, noix de muscade, oignon). Il est populaire en France où chaque région a sa spécialité : le **boudin havrais** (Normandie) qui ne contient pas de viande, seulement du gras de porc, le **malsat** (sud-ouest de la France) qui est fait dans un boyau de bœuf, le **boudin de Rethel** (Ardennes) qui ne contient pas d'amidon, la **bougnette de Castres** (Tarn) qui est enveloppée dans une crêpe et cuite au four, etc.



SÉLECTION À L'ACHAT

Privilégier les boudins fabriqués avec du boyau naturel. Choisir des boudins blancs fermes et brillants.



UTILISATION ET ACCORDS

En France et en Belgique, le boudin est mangé chaud ou froid accompagné de tranches de pommes cuites dans du beurre ou de la compote de pommes. Il est également servi avec des pommes de terre et une salade verte.



CUISON

Le boudin peut être poêlé, grillé, poché, cuit au four ou en papillotes. Il est très souvent coupé en tranches, puis poêlé.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le boudin se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur. Comme il s'altère vite, il est préférable de le consommer rapidement.



VALEUR NUTRITIVE

À portion équivalente, le boudin contient moins de vitamines, de minéraux et de protéines que la plupart des viandes. Néanmoins, le boudin noir s'avère être une excellente source de fer, un minéral retrouvé dans les globules rouges du sang. Le boudin noir est également une bonne source de sélénium et une source de zinc, de folate et de vitamine B12. Pour ce qui est du boudin blanc, il représente une bonne source de vitamine B12 ainsi qu'une source de fer, de phosphore, de zinc, de folate, de niacine, de riboflavine et de thiamine. Qu'il soit blanc ou noir, le boudin est très riche en lipides, notamment en gras saturés. Ces derniers sont considérés comme étant de moins bons gras pour la santé, car ils font augmenter les taux de « mauvais » cholestérol dans le sang.

Boudin, poêlé	noir		blanc	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g				
Matières grasses	16,2 g	25 %	13,6 g	21 %
saturées	8,6 g	43 %	5,9 g	30 %
mono-insaturées	5,5 g	-	5,2 g	-
polyinsaturées oméga-6	1,31 g	-	1,51 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,16 g	-	0,10 g	-
Cholestérol	55 mg	19 %	46 mg	15 %
Sodium	562 mg	23 %	512 mg	21 %
Glucides	1,4 g	1 %	4,2 g	1 %
Protéines	11,1 g	-	7,6 g	-
Folate	19 µg	9 %	16 µg	7 %
Vitamine B12	0,15 µg	8 %	0,41 µg	20 %
Niacine	0,40 mg	ND	1,40 mg	ND
Fer	17,10 mg	122 %	0,89 mg	6 %
Sélénium	8,3 µg	17 %	ND	ND
Zinc	0,53 mg	6 %	0,83 mg	9 %
Calories	196 kcal		170 kcal	

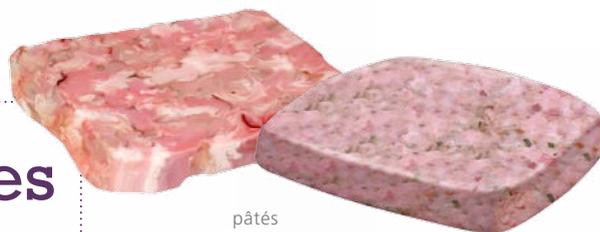
* % valeur quotidienne

C'est simple et délicieux

BOUDIN NOIR AUX POMMES

Caraméliser au **beurre** 2 **oignons** et 2 **pommes** émincés, à feu moyen. Déglacer au **cidre de pommes** (60 ml ou ¼ de tasse) et poêler le **boudin noir** dans ce mélange une quinzaine de minutes.

Pâté, foie gras et autres



pâtés

Le pâté, la terrine, les rillettes et la galantine sont des charcuteries à base de viande, de poissons et parfois de légumes, hachés plus ou moins finement, assaisonnés et cuits lentement au four (plusieurs heures) dans la graisse animale. L'origine de ces charcuteries remonte à l'Antiquité romaine. Le foie gras, quant à lui, est une préparation faite à base de foie d'oie ou de canard engraisé par gavage de l'animal, une pratique très ancienne qui date de l'Antiquité. Les animaux sont nourris avec une bouillie à base de maïs, de saindoux, de fèves et de sel jusqu'à ce que leur foie atteigne de 700 à 900 g pour l'oie et de 300 à 550 g pour le canard. Il peut ensuite être consommé cru, mi-cuit (pasteurisé à une température inférieure à 100 °C) ou cuit (pasteurisé à plus de 100 °C).



PRINCIPALES VARIÉTÉS

La **terriner** se distingue du **pâté** uniquement par son mode de cuisson : elle est cuite dans un moule de terre cuite (la terrine). Cette distinction historique n'a plus vraiment lieu d'être aujourd'hui où l'appellation « terrine » désigne souvent de façon non officielle une préparation artisanale ou de qualité supérieure, faite par exemple avec une viande de gibier. La **mousse** est un pâté à grain fin et à texture onctueuse obtenu par un hachage très fin des ingrédients. Peu différentes des charcuteries précédentes, les **rillettes** doivent contenir au moins 50 % de viande pour mériter cette appellation en France (20 % pour le pâté et la terrine). Elles sont généralement faites de morceaux de viande de porc, d'oie ou de canard, cuits dans leur gras jusqu'à ce que les fibres musculaires s'effilochent. Les **crettons** sont très ressemblants, mais ils sont fabriqués à partir de viande de porc haché (ou **crettonnade**, lorsqu'une autre viande que le porc est utilisée).

La **galantine**, quant à elle, est constituée de morceaux de viande (environ 35 % du produit final), d'une fine farce (pouvant être composée de foie gras) et de divers assaisonnements. Le tout est cuit avec une gelée dans un moule.

Le **foie gras** ne doit pas être confondu avec le **pâté de foie**, ce dernier étant préparé avec des foies d'animaux non gavés. Pour mériter son appellation, le foie gras doit contenir au moins 20 % de foie gras de canard ou d'oie. Si le produit contient des foies et de la chair d'autres animaux, la dénomination « foie gras » est accompagnée du terme « pâté », « terrine » ou « galantine ».



SÉLECTION À L'ACHAT

Les pâtés, les terrines et les rillettes sont proposés au détail (poids) dans les rayons réfrigérés de la charcuterie ; on les trouve également emballés sous vide ou en conserves. La galantine est généralement vendue en tranches.

Le foie gras est vendu emballé sous vide, ou en conserve. On trouve du foie gras entier, qui peut être cru, mi-cuit ou cuit (appelé foie gras au torchon lorsqu'il a été cuit dans un linge), des escalopes de foie gras (tranches épaisses découpées dans un foie entier), du foie gras (provenant de plusieurs morceaux de foies gras différents, agglomérés), des blocs de foie gras (plusieurs morceaux de foies gras émulsionnés), de la mousse de foie gras (émulsion de foie gras et d'un corps gras), etc. Moins le produit a subi de traitement, plus il est recherché et cher.



UTILISATION ET ACCORDS

Les pâtés, les terrines, les rillettes et la galantine sont toujours consommés froids, généralement sur canapés, en sandwichs ou avec du pain grillé. Ils sont servis en amuse-gueule ou en entrée.

Le foie gras se mange froid en entrée ou chaud, tel quel ou comme ingrédient d'une recette. Froid, il doit être laissé 1 h à température de la pièce avant d'être dégusté simplement avec du pain grillé accompagné d'un vin blanc liquoreux de type Sauternes. Chaud ou froid, il se marie parfaitement avec une purée de figes fraîches, un confit d'oignons, un chutney d'abricot, des raisins verts ou secs, du pain d'épices grillé ou du porto.

C'est simple et délicieux

RILLETTES DE CANARD

Chauffer 2 **cuisse**s confites de canard jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Effilo-cher à la fourchette la chair, la mélanger au **gras de cuisson** fondu et aromatiser de **fines herbes** de votre choix. Presser dans un ramequin et laisser refroidir. Servir accompagné de petits cornichons.



rillettes



galantine



PRÉPARATION

Retirer (déveiner) les vaisseaux sanguins, parfois appelés « nerfs », qui parcourent l'intérieur du foie gras entier cru avant de le cuisiner. Couper les tranches de foie gras à l'aide d'un couteau dont la lame a été passée sous l'eau chaude.



CUISSON

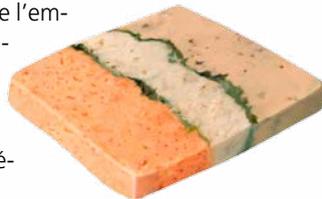
Les escalopes de foie gras peuvent être cuites à la poêle; faire chauffer la poêle à feu moyen-vif sans ajouter de corps gras, déposer les tranches de foie gras dans la poêle chaude, cuire jusqu'à obtenir une belle coloration (un maximum de 2 min par côté) en les retournant plusieurs fois pour limiter leur fonte.



ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les pâtés et les rillettes se conservent au réfrigérateur; respecter les indications des produits emballés. Ne pas les conserver plus de 5 jours quand ils sont entamés ou achetés au détail.

Le foie gras cru emballé sous vide se conserve jusqu'à 7 jours au réfrigérateur; le foie gras mi-cuit dans un emballage sous vide ou en conserve se garde de 2 à 6 mois; le foie gras cuit en conserve se garde plusieurs années. Une fois entamé, le foie gras doit être mangé dans les 3 à 4 jours suivants. Le foie gras cru peut aussi se congeler entier ou en escalope; le déveiner avant de l'emballer dans un sac de congélation. Décongeler le foie gras entier en le plaçant au réfrigérateur (entre 12 et 18 h); sortir les escalopes du congélateur 1 h avant la cuisson.



terrine de poisson



foie gras



VALEUR NUTRITIVE

La valeur nutritive des pâtés, terrines et rillettes varie grandement d'un produit à l'autre. Il en demeure que ces aliments sont, dans l'ensemble, une excellente source de vitamine B12 ainsi qu'une bonne source de zinc. Certains types de pâtés sont également très riches en fer et en sélénium. Bien qu'il s'agisse d'aliments d'origine animale, leur teneur en protéines est plus faible que celle de la viande non transformée. La proportion de matières grasses quant à elle, notamment de gras saturés, ainsi que la quantité de sodium peuvent s'avérer très élevées pour certains produits. Le foie gras, de son côté, est considéré comme un aliment très calorique et renferme une grande proportion de gras saturés, lesquels sont reconnus pour faire augmenter les taux de « mauvais » cholestérol dans le sang. Toutefois, il renferme aussi des gras mono-insaturés (environ 50 % des gras totaux), auxquels on attribue des effets cardioprotecteurs. Ainsi, tout comme pour les pâtés, terrines et rillettes, le foie gras doit être consommé occasionnellement et avec modération.

Pâté	de campagne		de foie gras d'oie, fumé		de foie de poulet	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g						
Matières grasses	21,7 g	33 %	32,9 g	51 %	9,8 g	15 %
saturées	7,8 g	39 %	10,8 g	54 %	3,0 g	15 %
mono-insaturées	9,4 g	-	19,2 g	-	4,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	2,31 g	-	0,62 g	-	1,70 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,22 g	-	0,01 g	-	0,08 g	-
Cholestérol	105 mg	35 %	112 mg	37 %	293 mg	98 %
Sodium	893 mg	37 %	523 mg	22 %	290 mg	12 %
Glucides	2,6 g	1 %	3,5 g	1 %	4,9 g	2 %
Protéines	11,0 g	-	8,6 g	-	10,1 g	-
Vitamine B12	5,04 µg	252 %	7,05 µg	353 %	6,05 µg	303 %
Folate	120 µg	55 %	45 µg	21 %	241 µg	109 %
Riboflavine	0,60 mg	38 %	0,22 mg	14 %	1,05 mg	66 %
Niacine	6,11 mg	ND	1,88 mg	17 %**	5,64 mg	35 %**
Sélénium	15 µg	30 %	33 µg	66 %	35 µg	70 %
Fer	4,13 mg	30 %	4,12 mg	29 %	6,89 mg	49 %
Zinc	1,77 mg	20 %	0,69 mg	8 %	1,61 mg	18 %
Calories	250 kcal		346 kcal		176 kcal	

Foie gras	de canard, pasteurisé	
	Teneur	% VQ*
75 g		
Matières grasses	37,6 g	58 %
saturées	17,2 g	86 %
mono-insaturées	18,4 g	-
polyinsaturées oméga-6	ND	-
polyinsaturées oméga-3	0,04 g	-
Cholestérol	780 mg	260 %
Sodium	307 mg	13 %
Glucides	1,2 g	0 %
Protéines	5,2 g	-
Vitamine B12	ND	ND
Vitamine A	4050 µg	405 %
Calories	364 kcal	

Rillettes	de saumon		de porc	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g				
Matières grasses	13,6 g	21 %	29,4 g	38 %
saturées	2,2 g	11 %	10,0 g	50 %
mono-insaturées	6,6 g	-	11,8 g	-
polyinsaturées oméga-6	1,89 g	-	2,64 g	-
polyinsaturées oméga-3	2,00 g	-	0,21 g	-
Cholestérol	22 mg	8 %	63 mg	21 %
Sodium	332 mg	14 %	356 mg	15 %
Glucides	2,6 g	1 %	0,1 g	0 %
Protéines	10,2 g	-	10,7 g	-
Vitamine B12	1,61 µg	81 %	0,57 µg	29 %
Niacine	3,19 mg	ND	2,78 mg	ND
Vitamine B6	0,18 mg	10 %	0,09 mg	5 %
Sélénium	15 µg	30 %	5 µg	11 %
Zinc	0,30 mg	3 %	1,67 mg	19 %
Calories	173 kcal		308 kcal	

Terrine	de canard		de poisson	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
75 g				
Matières grasses	19,6 g	30 %	15,8 g	24 %
saturées	7,3 g	37 %	1,6 g	8 %
mono-insaturées	9,2 g	-	4,0 g	-
polyinsaturées oméga-6	1,79 g	-	1,24 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,15 g	-	1,13 g	-
Cholestérol	128 mg	43 %	28 mg	9 %
Sodium	461 mg	19 %	304 mg	13 %
Glucides	2,6 g	1 %	4,1 g	1 %
Protéines	11,4 g	-	7,5 g	-
Vitamine B12	7,22 µg	361 %	0,79 µg	39 %
Folate	126 µg	57 %	17 µg	8 %
Riboflavine	0,65 mg	41 %	0,08 mg	5 %
Acide pantothénique	1,61 mg	23 %	0,24 mg	3 %
Niacine	4,73 mg	ND	1,20 mg	ND
Zinc	2,10 mg	23 %	0,30 mg	3 %
Fer	2,33 mg	17 %	0,30 mg	2 %
Calories	233 kcal		189 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Bagel saumon fumé et bacon

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES
2 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 2 bagels, coupés en deux sur l'épaisseur
- 100 g (3,5 oz) de **fromage à la crème**, ramolli
- 1 c. à soupe de **câpres**, hachées
- 1 c. à thé de **moutarde de Dijon**
- 1 c. à thé d'**échalote**, hachée finement
- 2 petits **cornichons surs**, hachés finement
- 100 g (3,5 oz) de **saumon fumé**, en tranches fines
- 6 tranches de **bacon**, cuit
- **Laitue mesclun**
- **Oignon**, coupé en fines rondelles

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner le fromage à la crème, les câpres, la moutarde, l'échalote et les cornichons, de façon à former un mélange homogène.
2. Garnir les bagels avec le fromage. Déposer sur une moitié les tranches de saumon fumé, le bacon, la laitue et l'oignon. Refermer le bagel, couper en deux et servir.



Dattes farcies chorizo et bacon

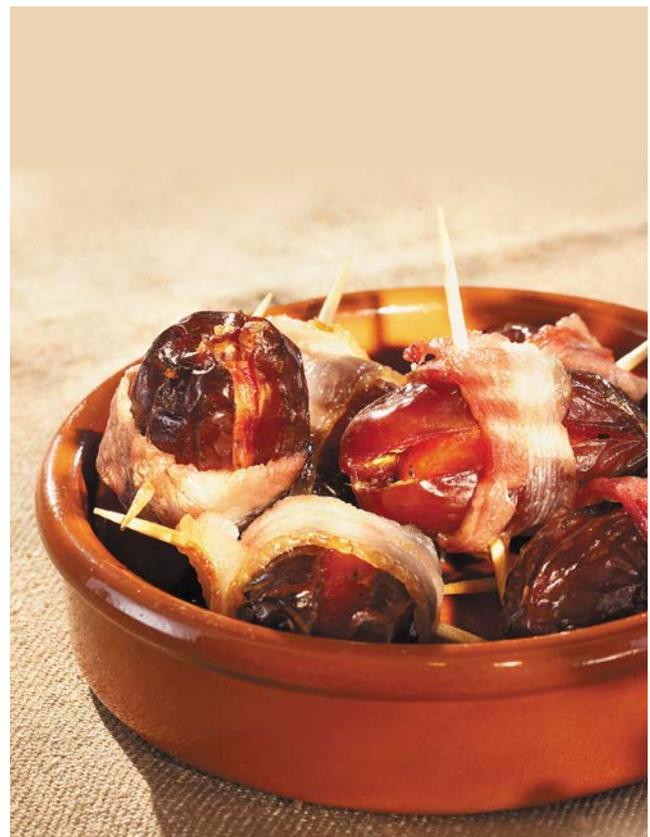
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES
24 BOUCHÉES

MISE EN PLACE

- 24 **dattes**, dénoyautées
- 125 g (¼ de lb) de **chorizo**, en petits cubes
- 8 tranches de **bacon**, coupé en trois
- 24 minibrochettes (ou cure-dents)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Farcir les dattes de chorizo.
3. Enrober les dattes farcies de bacon et percer d'une brochette.
4. Déposer les brochettes sur une plaque à cuisson et cuire au four 8 à 10 min, jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.



Poêlée de boudin noir et de pétoncles

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 25 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 225 g (½ lb) de **boudin noir**
- 12 gros **pétoncles** (U10)
- 45 g (3 c. à soupe) de **beurre**
- **Sel et poivre**

Salade tiède

- 3 c. à soupe d'**huile d'olive**
- 100 g (1 tasse) de **rhubarbe**, coupée en julienne
- 170 g (1 tasse) de **pommes**, pelées, épépinées et coupées en julienne
- 130 g (1 tasse) d'**asperges**, coupées en julienne
- 1 c. à soupe de **vinaigre de cidre**
- **Sel et poivre**

Beurre blanc

- 2 **échalotes**, ciselées
- 1 **pomme**, épépinée, râpée
- 125 ml (½ tasse) de **vin blanc**
- 125 ml (½ tasse) de **crème 35 %**
- 115 g (½ tasse) de **beurre froid**, coupé en petits dés
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Pour la salade tiède : dans une poêle, faire sauter les fruits et légumes dans l'huile. Déglacer au vinaigre de cidre et assaisonner. Réserver au chaud.
2. Pour le beurre blanc : cuire les échalotes et la pomme dans une poêle à feu doux, ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié. Ajouter la crème et laisser de nouveau réduire de moitié. Ajouter le beurre en fouettant vigoureusement pour faire monter la sauce. Passer la sauce au tamis fin. Assaisonner et réserver au chaud.
3. Trancher le boudin noir de la même taille que les pétoncles.
4. Dans une poêle, saisir le boudin et les pétoncles pendant 1 à 2 min de chaque côté dans le beurre. Saler et poivrer.
5. Au moment de servir, déposer une portion de salade tiède au centre de l'assiette. Répartir autour 3 morceaux de boudin et 3 pétoncles et napper le pourtour de beurre blanc.

Un peu de vocabulaire

Réduire : Provoquer l'épaississement d'un liquide ou d'une sauce par évaporation sur le feu.



Minicassoulet au confit de canard et au saucisson

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 45 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 4 cuisses de canard confites
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 3 tranches de bacon, coupé en lardons
- ½ oignon moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, haché finement
- 375 ml (1 ½ tasse) de fond de volaille
- 125 ml (½ tasse) de fond de veau
- 720 g (4 tasses) de haricots blancs en conserve, égouttés et rincés
- 1 tomate moyenne, pelée, épépinée et coupée en dés
- 1 brin de thym
- 250 g de saucisson, coupé en morceaux
- 65 g (½ tasse) de chapelure
- 45 g (3 c. à soupe) de beurre, ramolli

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Placer les cuisses de canard confites sur une plaque et réchauffer au four jusqu'à ce que la peau soit très croustillante. Réserver.
3. Dans une grande casserole, faire colorer les lardons dans l'huile.
4. Ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 min.
5. Mouiller avec les fonds de volaille et de veau, ajouter les haricots, la tomate et le thym. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter lentement pendant 20 min.
6. Garnir de ce mélange 4 petites cassolettes et ajouter le canard et le saucisson.
7. Mélanger la chapelure et le beurre en frottant les deux entre les mains. Déposer une généreuse pincée de mélange de chapelure sur le dessus des cassolettes et placer au four 15 min, à 180 °C (350 °F).



Foie gras et pétoncles poêlés, tombée d'épinards au citron

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 30 MINUTES

4 PORTIONS

MISE EN PLACE

- 200 g (7 oz) de foie gras de canard frais
- 8 pétoncles, grosseur 20-30
- 150 g (5 oz) de feuilles d'épinard
- 3 c. à soupe de jus de citron
- Fleur de sel
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Détailler en huit escalopes le foie gras et retirer la veine. Refroidir au réfrigérateur environ 30 min. Saler et poivrer. Les saisir sans corps gras dans une poêle très chaude environ 30 secondes de chaque côté. Retirer et réserver.
2. Dans la même poêle, faire tomber les épinards dans le gras de canard. Retirer et réserver.
3. Saler et poivrer les pétoncles. Les saisir dans la même poêle très chaude d'un côté seulement pendant 2 min, ou jusqu'à obtention d'une coloration caramel. Retirer et réserver.
4. Déglacer la poêle avec le jus de citron.
5. Superposer une tranche de foie gras poêlé sur un pétoncle, garnir de tombée d'épinards et arroser de réduction de jus de citron. Assaisonner de fleur de sel au moment de servir.

Un peu de vocabulaire

Saisir : Exposer rapidement un aliment à feu vif, le plus souvent dans un corps gras brûlant.

Tomber (faire) : Faire réduire le volume d'un légume riche en eau, à feu doux.

Déglacer : Mouiller (au vin, à l'alcool, au bouillon, à l'eau...) les sucs caramélisés qui se trouvent au fond d'un plat de cuisson, afin de les dissoudre et d'en faire une sauce ou un jus.



Glossaire

ABAISSE

Pâte amincée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

ADDITIFS

Substances que l'on ajoute aux aliments pour en améliorer la durée de conservation, la saveur, la texture et l'aspect.

ANTI-INFLAMMATOIRE

Qui atténue l'inflammation (rougeur, gonflement et douleur localisés).

ANTIOXYDANT

Qui neutralise l'excès de radicaux libres produits par le métabolisme. Ces radicaux libres contribueraient à l'accélération du vieillissement et à des maladies telles que le cancer, certains troubles cardiovasculaires et la démence.

ARROSER

Verser un liquide (matière grasse, jus...) sur un aliment durant la cuisson afin qu'il ne se dessèche pas.

BARDER

Entourer une pièce à rôtir de morceaux de gras (lard, bacon) afin qu'elle ne s'assèche pas pendant la cuisson et qu'elle garde sa tendreté.

BÉARNAISE

Sauce à base d'œuf, de beurre fondu, de vin, de vinaigre, d'estragon et d'échalote que l'on sert avec le poisson, la viande ou les œufs.

BÉCHAMEL

Sauce blanche de base, préparée à partir d'un roux blanc (quantité égale de beurre et de farine) additionné de lait et assaisonné (muscade, girofle, oignon), que l'on fait cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement.

BEURRE CLARIFIÉ

Beurre dont on n'a gardé que le corps gras. En fondant doucement, le beurre se sépare en trois couches superposées : au-dessus, l'écume ; au milieu, le corps gras ; et au fond, une partie liquide, le petit-lait. Pour obtenir un beurre clarifié, on enlève soigneusement l'écume à l'aide d'une cuillère, puis on coule lentement le corps gras dans un récipient en prenant soin de ne pas y mêler le petit-lait.

BEURRE MANIÉ

Mélange, en parts égales, de beurre ramolli et de farine.

BLANCHIR

Cuire brièvement (une ou quelques minutes) un aliment dans l'eau bouillante. L'aliment blanchi est habituellement refroidi à l'eau froide et égoutté. Cette action permet d'éliminer l'âcreté, d'attendrir ou de rehausser la couleur de l'aliment.

BOUQUET GARNI

Fines herbes, le plus souvent du thym, du persil et du laurier, que l'on ficelle ou que l'on enveloppe d'une mousseline et que l'on ajoute aux soupes ou aux sauces pour en rehausser la saveur.

BRAISER

Cuire doucement et longuement un aliment à couvert dans peu de liquide.

CHAPELURE

Pain émietté et tamisé, employé pour paner.

CHUTNEY

Condiment aigre-doux composé de fruits ou de légumes cuits dans du vinaigre, des épices diverses et du sucre.

CISELER

Faire de légères incisions à la surface d'un poisson, ce qui facilite la cuisson et la pénétration de l'assaisonnement.

COAGULATION

Processus par lequel une substance liquide ou semi-liquide se transforme en masse solide ou semi-solide.

COULIS

Fine purée liquide chaude ou froide de fruits, de légumes ou de crustacés.

COURT-BOUILLON

Préparation liquide aromatisée, vinaigrée ou acidulée, que l'on prépare parfois à l'avance, servant à cuire le poisson, les crustacés ainsi que certains abats et certaines viandes.

CUIRE À L'ÉTOUFFÉE

Cuire lentement, doucement, certains aliments dans leur jus ou grâce à l'eau qu'ils contiennent, à couvert.

CUIRE À L'ÉTUVÉE

Cuire lentement et doucement des aliments en ajoutant un peu de matières grasses et de liquide, à couvert.

CUIRE À LA VAPEUR

Cuire un aliment en le plaçant au-dessus d'une eau bouillante ou frémissante, à couvert.

CUIRE AU BAIN-MARIE

Cuire doucement des aliments dans un récipient plongé dans un autre, plus grand, contenant de l'eau en ébullition.

DARNE

Tranche d'un gros poisson coupée perpendiculairement à l'arête centrale.

DÉGLACER

Mouiller (au vin, à l'alcool, au bouillon, à l'eau...) les sucres caramélisés qui se trouvent au fond d'un plat de cuisson, afin de les dissoudre et d'en faire une sauce ou un jus.

DÉGORGER

Laisser tremper dans l'eau froide une pièce de viande ou de poisson afin de la débarrasser du sang et des impuretés; c'est aussi saupoudrer certains légumes de sel pour éliminer une partie de leur eau et de leur amertume.

DÉGRAISSER

Enlever le surplus de graisse d'une pièce de viande, ou à la surface d'un liquide (sauce, bouillon).

DESSALER

Débarrasser un aliment du sel qu'il contient, habituellement par immersion dans l'eau.

DHA (OU ADH)

Abréviation de l'acide docosahexaénoïque, acide gras oméga-3 présent dans certains poissons et fruits de mer. L'abréviation DHA (pour *docosahexaenoic acid*) est la plus couramment utilisée.

ÉBARBER

Couper et enlever les nageoires d'un poisson.

ÉCUMER

Retirer, à l'aide d'une écumoire ou d'une cuillère, l'écume et les impuretés qui se forment à la surface d'un liquide en ébullition.

ÉMINCER

Couper en tranches minces des fruits, des légumes ou de la viande.

ÉMULSIONNER

Agiter ou battre au fouet des liquides qui ne se mêlent pas normalement, afin d'obtenir un mélange temporairement homogène et stable (mayonnaise, vinaigrette, etc.).

ENFARINER

Enrober un aliment de farine avant de le faire cuire.

EPA (OU AEP)

Abréviation de l'acide eicosapentaénoïque, acide gras oméga-3 présent dans certains poissons et fruits de mer. L'abréviation EPA (pour *eicosapentaenoic acid*) est la plus couramment utilisée.

ESCALOPER

Couper de biais, en tranches minces, une viande, un poisson ou un légume.

FARCIR

Garnir d'une composition l'intérieur d'un poisson, d'une volaille, d'un légume, etc.

FERMENTATION

Processus par lequel une denrée se transforme sous l'action d'enzymes produites par des microorganismes.

FLAMBER

Arroser un plat cuisiné d'un alcool et l'enflammer.

FOULER

Passer une préparation au chinois (ou à travers une passoire) tout en pressant fortement avec une cuillère ou une louche pour aider le passage.

FRIRE

Cuire un aliment dans un corps gras chaud.

FUMAGE

Action d'exposer des aliments à la fumée dans le but de les conserver.

GRATINER

Cuire au four une préparation afin d'en dorer la surface en la saupoudrant de fromage, de panure ou de chapelure.

HOLLANDAISE

Sauce à base de jaunes d'œufs, de beurre et de jus de citron servie tiède avec des œufs, des légumes ou du poisson.

JULIENNE

Nom donné au taillage de légumes ou de viande en filaments minces plus ou moins fins.

LARDER

Insérer de fines lanières de gras, généralement du lard, dans une pièce de viande afin qu'elle ne s'assèche pas pendant la cuisson et qu'elle garde sa tendreté.

MARINADE

Mélange de vin, de vinaigre, d'huile, d'épices et d'autres condiments, dans lequel on fait macérer des aliments pour les attendrir et les aromatiser avant la cuisson.

MAYONNAISE

Préparation composée d'huile, d'œufs, et de condiments variés (moutarde, sel, vinaigre, ail, etc.) que l'on bat à la température de la pièce pour obtenir l'émulsion de l'huile et du jaune d'œuf.

MOUILLER

Ajouter un élément liquide à une préparation, en cours de cuisson.

MOUSSELINE

Tissu de coton, fin et léger, servant à passer certains ingrédients ou à envelopper des ingrédients que l'on désirera récupérer dans une préparation.

PANER

Enrober un aliment de mie de pain ou de chapelure.

PAPILLOTE

Papier sulfurisé ou d'aluminium beurré ou huilé dont on enveloppe certains aliments durant la cuisson pour conserver tout leur arôme.

PASSER

Faire s'écouler au travers d'une mousseline d'une passoire ou d'un chinois, une préparation quelque peu liquide.

PAUPIETTE

Mince tranche de viande ou de poisson roulée et farcie.

POCHER

Cuire des aliments dans un liquide frémissant, très souvent un court-bouillon.

RAGOÛT

Plat composé de morceaux de viande, de poisson ou de légumes cuits en sauce.

RANCISSEMENT

Oxydation des corps gras par l'oxygène de l'air qui les détériore et altère leur goût et leur qualité nutritionnelle.

RÉDUIRE

Provoquer l'épaississement d'un liquide ou d'une sauce par évaporation sur le feu.

RÉSERVER

Mettre un aliment ou une préparation en attente en vue d'une utilisation ultérieure.

RÔTIR

Exposer un aliment à la chaleur directe d'un four, d'un feu de bois ou d'un gril.

ROUX

Mélange de farine et d'un corps gras (beurre) que l'on cuit et qui sert à lier (épaissir) des sauces, des potages et des ragoûts.

SABLER

Travailler la farine avec une matière grasse afin d'obtenir un mélange poudreux.

SAISIR

Exposer rapidement un aliment à feu vif, le plus souvent dans un corps gras brûlant.

SASHIMI

Fruit de mer ou poisson cru, en tranches fines.

SAUMURE

Préparation liquide fortement salée (additionnée parfois d'aromates divers) dans laquelle on met des aliments (olives, poissons, etc.) pour les conserver.

SAUTER

Cuire des aliments à feu vif, dans un corps gras.

SINGER

Saupoudrer de farine un aliment qu'on a préalablement fait suer ou revenir dans un corps gras.

SOUFFLÉ

Plat salé ou sucré composé d'une pâte légère à base de blancs d'œufs battus en neige et qui lève à la cuisson.

SUER

Cuire des légumes dans un corps gras à feu doux sans coloration dans le but d'extraire l'eau qu'ils contiennent et de récupérer le maximum de sucs et de saveur.

TOMBER (FAIRE)

Faire réduire le volume d'un légume riche en eau, à feu doux.

VINAIGRETTE

Sauce de base habituellement composée d'huile, de vinaigre, de sel, de poivre et de divers aromates, qui sert à assaisonner la salade ou les crudités.

ZESTE

Partie superficielle et colorée de l'écorce des agrumes.

Index

A

abalone 108
achigan à grande bouche 30
achigan à petite bouche 31
acides gras mono-insaturés 17
acides gras polyinsaturés 17
acides gras saturés 17
agents pathogènes 15
AGNEAU ET MOUTON 172
 carré d'agneau à la provençale 191
 gigot d'agneau 172
 hamburgers d'agneau 172
 keftas d'agneau 192
 rogons d'agneau, sauce érable et menthe 172
aiglefin 39
aiguillat commun 59
albacore 56
alligator d'Amérique 112
alose 46
alose savoureuse 46
amande de mer 105
amande marbrée 105
anchois 46
andouille 198
andouillette 198
ANGUILLE ET LAMPROIE 54
 anguille d'Amérique 54
 anguille commune 54
 lamproie marine 54
 lamproie de rivière 54
 salade d'anguille grillée 54
antibiotiques 16
araignée de mer 77
AUTRUCHE, ÉMEU ET NANDOU 136
 hamburger d'autruche 136

B

bacon 195
bacon américain 196
bacon canadien 196
bacon de dos 196
bacon de flanc 196
balai 34
baloney 199
barbotte 31
barbotte brune 31
barbotte de vase 31
barbue 35
bar commun 40
bar d'Amérique 40
barramundi 40
bar rayé 40
baudroie 40
bêche-de-mer 111
béluga [voir œufs de poisson] 61
bernache du Canada 130
berniq 108
besoins nutritionnels 16
bigorneau 108
bison d'Amérique 182
bodeun 201
BŒUF 161
 brochettes de bavette 162
 carpaccio de bœuf 189
 sandwich au rôti de bœuf 162
 sauté au bœuf rapide 162
 soupe tonkinoise au bœuf 187
bologne 199
bonite à dos rayé 56
boucaud 75
BOUDIN 201
 boudin blanc 201
 boudin noir 201
 boudin noir aux pommes 201
 poêlée de boudin noir et de pétoncles 205
bouquet géant 75
bourgot 108

brème de mer 40
brochet d'Amérique 30
brochet maillé 30
brochet vermiculé 30
buccin 108
bulot 108

C

cabillaud 39
cabri 177
caille 133
caille des blés 133
calamar 93
CALMAR 93
 calmar à nageoires courtes 93
 calmar à nageoires longues 93
 calmar commun 93
 calmars farcis au chorizo, sauce tomate 114
 calmars sautés à l'ail et au citron 94
 calmars sautés au poivre vert 115
 calmar totam 93
 encornet 93
 encornet rouge argentin 93
 encornet rouge nordique 93
 toutenon japonais 93
camaron 75
CANARD ET OIE 129
 bernache du Canada 130
 canard à l'orange 145
 canard colvert 130
 canard de Barbarie 130
 canard de Pékin 130
 canard gras 130
 canard musqué 130
 magret de canard laqué au miel 131
 mijoté de canard aux pruneaux et aux champignons 147
 minicassoulet au confit de canard et au saucisson 206
 mulard 130
 oie cendrée 130
 oie cygnoïde 130
 oie des moissons 130
 oie des neiges 130
 oie domestique 130
 oie rieuse 130
 poitrine de canard en salade tiède 131
 rillettes de canard 202
capelan 47
capelan de Méditerranée 47
cardeau d'été 34
caribou 182
carpe commune 30
carrelet 34
caviar 61
caviar blanc 61
caviar danois 61
caviar de lavaret 61
caviar japonais 61
caviar rouge 61
cerf de Virginie 182
cerf du Canada 182
cerf élaphe 182
cerf rouge 182
chapon [voir poissons de mer ronds et maigres] 41
chapon [voir poulet] 121
châtaigne de mer 111
CHEVAL 179
 pot-au-feu de cheval 179
CHÈVRE ET CHEVREAU 177
 gigot de chevreau grillé sur la braise 177
chevette 75
chevreuil 182
chien de mer 59
chinchard 47
chipolata 199
cholestérol 17
chorizo 199

cigale de mer 83
civelle 54
cobia 47
colin 39
colin d'Alaska 39
colin de Virginie [voir gibier à plumes] 133
colin noir 39
concombre de mer 111
conque 108
contaminants 15
coq 121
coque 104
coque blanche 105
coque commune 105
coque d'Islande 105
coque du Groenland 105
coque naine du Nord 105
coquelet 121
coquille Saint-Jacques 99
corégone blanc 31, 61
coryphène 40
couteau 105

CRABE ET ARAIGNÉE DE MER 76

 araignée de mer 77
 crabe-araignée 77
 crabe bleu 77
 crabe chinois 76
 crabe commun 77
 crabe des neiges 77
 crabe dormeur 77
 crabe enragé 77
 crabe mou 77
 crabe royal du Kamtchatka 77
 crabe vert 77
 dormeur du Pacifique 77
 étrille 77
 rouleaux printaniers de homard ou de crabe 88
 tartare de concombre à l'aneth et crabe 76
 tourteau 77
cretonnade 202
cretons 202

CREVETTE ET GAMBAS 73

 brochettes de crevettes grillées 73
 cocktail de crevettes à la noix de coco 73
 crevette à pattes blanches 75
 crevette blanche des Indes 75
 crevette blanche du Pacifique 75
 crevette bouquet 75
 crevettes croustillantes à la noix de coco 73
 crevette de roche 75
 crevette de Madagascar 75
 crevette de Matane 75
 crevette géante d'eau douce 75
 crevette géante tigrée 75
 crevettes grillées au gingembre et graines de sésame 86
 crevette grise 75
 crevette nordique 75
 crevette rose 75
 crevette rouge 75
 crevette royale 75
 crevette royale des Indes 75
 sauté de pétoncles et crevettes en sauce coco-cari rouge 90
cyprine 105

D

daurade 40
DINDE 126
 dindon 126
 dindonneau 126
 escalope de dinde parmesan 129
 hamburger à la dinde 129
dorade royale 40
doré jaune 30
doré noir 30
dormeur du Pacifique 77

E

ÉCREVISSE 84
écrevisse américaine 85
écrevisse à pattes grêles 85
écrevisse à pattes rouges 85
écrevisse de Louisiane 85
écrevisse de Murray 85
écrevisse de Turquie 85
écrevisse rouge 85
écrevisses à la créole 84
yabby d'Australie 85
égéfin 39
élan 182
émeu 136
émissole 59
encornet 93
encornet rouge argentin 93
encornet rouge nordique 93
éperlan 39
éperlan arc-en-ciel 39
éperlan d'Europe 39
ESCARGOT 109
escargot de Bourgogne 109
escargot petit-gris 109
escargot turc 109
vol-au-vent d'escargots en canapé 110
escargot de mer 108
espadon 41
espardenya 111
esturgeon 31
étrille 77

F

faisan à collier 133
faisan de chasse 133
faisan de Colchide 133
fausse limande 34
féra des lacs 31
fibres alimentaires 16
figue de mer 111
flétan blanc 35
flétan de l'Atlantique 35
flétan du Groenland 35
flétan du Pacifique 35
flétan nain 34
flet commun 35
foie gras 202

G

galantine 202
gambas 75
GASTÉROPODES MARINS 107
bigorneau 108
buccin 108
buccin mariné 107
orveau 108
patelle 108
strombe géant 108
gélinotte huppée 133
germon 56

GIBIER À PLUMES 132

caille des blés 133
cailles rôties au romarin 134
colin de Virginie 133
faisan de Colchide 133
gélinotte huppée 133
palombe 133
pâté à la perdrix 134
perdreau 133
perdrix 133
perdrix bartavelle 133
perdrix grise 133
perdrix rouge 133
pigeon biset 133
pigeonneau 133
pigeon ramier 133
pintadeau 133
pintade de Numidie 133
poitrine de pintade aux pommes flambées 146
suprêmes de pintade au cidre 134

GIBIER À POIL 181

bison d'Amérique 182
caribou 182
cerf de Virginie 182
cerf du Canada 182
cerf élaphe 182

chevreuil 182
chili au bison 181
élan 182
escalopes de sanglier 181
kangourou 182
mignon de cerf 185
original 182
pain de viande de cerf 181
renne 182
sanglier 182

glucides 16
goberge 39
grand brochet 30
grand corégone 31, 61
grande roussette 59
GRENOUILLE, ALLIGATOR ET TORTUE 112
alligator d'Amérique 112
cuisses de grenouille au beurre et à l'ail 112
grenouille léopard 112
grenouille rousse 112
grenouille-taureau 112
grenouille verte 112
grondin d'Amérique 41
grondin gris 41
grondin rouge 41

H

hareng 46
holothurie 111
HOMARD 79
bisque de homard 89
homard américain 80
homard breton 80
homard canadien 80
homard européen 80
pain farci au homard 80
queue de homard pochée au beurre 80
queues de homard grillées, beurre au miso et gingembre 87
rouleaux printaniers de homard ou de crabe 88
homard de Norvège [voir langoustine] 82
hormones 15

HUÎTRE 101

huître américaine 101
huître creuse 101
huître creuse de Virginie 101
huître creuse du Pacifique 101
huître japonaise 101
huître Kumamoto 101
huître plate 101
huîtres farcies aux poivrons 113
huîtres fraîches mignonette 102
shooter d'huîtres façon « Bloody Caesar » 102

J

JAMBON ET BACON 195
asperges au prosciutto et fromage 196
bacon américain 196
bacon canadien 196
bacon de dos 196
bacon de flanc 196
bagel saumon fumé et bacon 204
dattes farcies chorizo et bacon 204
jambon blanc 196
jambon cru 196
jambon cuit 196
jambon d'Aoste 196
jambon de Bayonne 196
jambon de la Forêt Noire 196
jambon de Paris 196
jambon de Parme 196
jambonneau 196
jambon sec 196
jambon Serrano 196
jerky 196
muffins salés au bacon et champignons 196
pancetta 196
pastrami 196
prosciutto 196
smoked meat 196
ventrèche 196
viande fumée 196
viande séchée 196
jerky 196

K

kamaboko 20, 76
kangourou 182
kielbasa 199

L

lambi 108
lamproie de rivière 54
lamproie marine 54
LANGOUSTE ET CIGALE DE MER 83
langouste blanche 83
langouste commune 83
langouste d'Australie 83
langouste de Cuba 83
langouste de Mauritanie 83
langouste des Caraïbes 83
langouste du Cap 83
langouste rose 83
langouste rouge 83
petite cigale de mer 83
queue de langouste grillée au beurre à l'ail 84

LANGOUSTINE 82

brochette de langoustine Satay 82
homard de Norvège 82
langoustine commune 82
scampi 82

LAPIN ET LIÈVRE 178

lapin à queue blanche 178
lapin de garenne 178
lapin domestique 178
lièvre d'Amérique 178
lièvre d'Europe 178
mousse de foie de lapin 178

lieu noir 39

lièvre 178
limande à queue jaune 34
limande commune 34
limande rouge 34
limande-sole 34
lipides 17
lotte 40
lotte de mer 40

M

mactre d'Amérique 105
mahi-mahi 40
makaire 41
malsat 201
maquereau 47
marlin 41
maskinongé 30
merguez 199
merlan 39
merlu argenté 39
merlu commun 39
mérrou 40
milandre 59
minéraux 18
Mock 61
mortadelle 199
morue d'Islande 39
morue de l'Atlantique 39
morue de la mer Baltique 39
morue du Pacifique 39

MOULE 97

moule à la marinière 98
moule bleue 97
moule commune 97
moule d'Espagne 97
moule méditerranéenne 97
moule verte de Nouvelle-Zélande 97
moules grillées 98
moules provençales 116
mousse 202
mouton 172
mulard 130
mulet cabot [voir œufs de poisson] 61
mye commune 105
mye des sables 105

N

nandou 136
noix de Saint-Jacques 100

O

ŒUFS 138

- brouillade d'œufs aux pleurotes** 141
- flan crémeux au parmesan** 141
- œuf de caille 139
- œuf de cane 139
- œuf de poule 139
- œuf d'oie 139
- œufs marbrés à l'asiatique** 141
- omelette gratinée à la provençale** 148
- salade et œuf poché** 141

ŒUFS DE POISSON 60

- canapés de saumon fumé** 60
- caviar 61
- œufs de corégone 61
- œufs de lompe 61
- œufs de lump 61
- œufs de mullet 61
- œufs de poisson volant 61
- œufs de saumon 61
- œufs d'esturgeon 61
- œufs de truite 61

oie 129

oie cendrée 130

oie cygnoïde 130

oie des moissons 130

oie des neiges 130

oie domestique 130

oie rieuse 130

omble 52

omble chevalier 53

omble de fontaine 53

omble gris 53

ombre commun 53

ombre de l'Arctique 53

oreille de mer 108

oreille de Saint-Pierre 108

original 182

ormeau 108

osciètre 61

ouananiche 50

ouaouaron 112

OURSIN, VIOLET ET CONCOMBRE DE MER 111

- bêche-de-mer 111
- chataigne de mer 111
- espardenyia 111
- figue de mer 111
- holothurie 111
- oursin comestible 111
- oursin frais en canapé** 111
- oursin grimpeur 111
- oursin pourpre 111
- oursin rouge géant 111
- oursin vert 111
- oursin violet 111

P

palombe 133

PALOURDE, COQUE ET AUTRES BIVALVES 104

- amande de mer 105
- chaudrée de palourdes** 116
- coque commune 105
- couteau 105
- mactre d'Amérique 105
- mye commune 105
- palourde américaine 105
- palourde commune 105
- palourde grise 105
- palourde rouge 105
- palourde royale 105
- palourdes crues** 104
- panope du Pacifique 105
- praire commune 105
- quahog nordique 105
- spaghetti aux palourdes fraîches** 104
- vernis 105

pancetta 196

panga 31

pangasius 31

panope du Pacifique 105

pastrami 196

PÂTÉ, FOIE GRAS ET AUTRES 202

cretonnade 202

cretons 202

foie gras 202

foie gras et pétoncles poêlés, tombée d'épinards

au citron 207

galantine 202

mousse 202

pâté 202

pâté de foie 202

rillettes 202

rillettes de canard 202

terrines 202

patelle 108

peigne hauturier 99

Pékin américain 130

pepperette 199

pepperoni 199

perchaude 31

perche-brochet 30

perche canadienne 31

perche commune 31

perche d'Amérique 31

perche de mer 40

perche géante 40

perche noire 30, 31

perche truitée 30

perciformes 38

perdreux 133

perdrix 133

perdrix bartavelle 133

perdrix grise 133

perdrix rouge 133

petite cigale de mer 83

petite roussette 59

PÉTONCLE ET COQUILLE SAINT-JACQUES 99

brochettes de pétoncles à la lime 100

coquille Saint-Jacques 99

foie gras et pétoncles poêlés, tombée d'épinards

au citron 207

noix de Saint-Jacques 100

peigne hauturier 99

pétoncle blanc 99

pétoncle de baie 99

pétoncle d'Islande 99

pétoncle du Chili 99

pétoncle géant 99

pétoncle japonais 99

pétoncle princesse 100

pétoncles caramélisés à l'unilatéral 100

poêlée de boudin noir et de pétoncles 205

sauté de pétoncles et crevettes en sauce coco-

cari rouge 90

vanneau 99

PIEVRE 94

pieuvre blanche 94

pieuvre commune 94

pieuvre géante du Pacifique 94

pieuvre grillée 95

poulpe 94

pigeon biset 133

pigeonneau 133

pigeon ramier 133

pintadeau 133

pintade de Numidie 133

plie canadienne 34

plie commune 34

plie grise 34

plie rouge 34

poisson blanc 31

poisson des chenaux 39

poisson volant [voir œufs de poisson] 61

POISSONS D'EAU DOUCE 28

achigan à grande bouche 30

achigan à petite bouche 31

barbotte brune 31

brochet au four 28

brochet d'Amérique 30

brochet maillé 30

brochet vermiculé 30

carpe commune 30

corégone blanc 31

doré jaune 30

doré noir 30

esturgeon 31

filets de doré au citron et aux amandes 28

filets de doré thaïlandais en papillote 66

filets de pangasius à la manière de la Ligurie 68

filets de tilapia sur salsa 28

grand brochet 30

grand corégone 31

maskinongé 30

pangasius 31

perchaude 31

perche commune 31

sandre doré 30

tilapia 31

POISSONS DE MER PLATS 33

barbue 35

beignets de plie, style fish & chips 62

cardeau d'été 34

flétan de l'Atlantique 35

flétan du Groenland 35

flétan du Pacifique 35

flétan grillé avec du beurre composé 37

flet commun 35

limande à queue jaune 34

limande commune 34

limande-sole 34

pavé de flétan en croûte de noix et fines

herbes 70

plie canadienne 34

plie commune 34

plie en croûte d'avoine et d'amandes 37

plie grise 34

plie rouge 34

sole 35

sole pochée 37

turbot 35

turbot épicié grillé 37

POISSONS DE MER RONDS ET GRAS 45

alose 46

anchoïade 45

anchois 46

capelan 47

capelan de Méditerranée 47

chinchard 47

cobia 47

filets de hareng saur marinés à l'huile 45

hareng 46

maquereau 47

sardine 46

sardines marinées 45

sprat 46

tartinade de maquereau 45

tassergal 47

thazard 47

POISSONS DE MER RONDS ET MAIGRES 38

bar commun 40

barramundi 40

bar rayé 40

baudroie 40

baudroie à l'anis 38

cari de lotte aux trois légumes 65

croquettes de morue 38

dorade entière sur le gril 38

dorade royale 40

églefain 39

églefain aux noisettes 38

éperlan 39

éperlan arc-en-ciel 39

éperlan d'Europe 39

espadon 41

fumet de poisson 69

grondin d'Amérique 41

grondin gris 41

grondin rouge 41

lieu noir 39

lotte 40

lotte de mer 40

mahi-mahi 40

makaïre 41

merlan 39

merlu argenté 39

merlu commun 39

mérou 40

morue de l'Atlantique 39

morue du Pacifique 39

poisson frit à la thaïlandaise 67

poulamon Atlantique 39

rascasse brune 41

rascasse rouge 41

rouget-barbet de roche 41

rouget-barbet de vase 41

rouget-barbet doré 41

saint-pierre 41

sébaste 41

tajine de poisson 64

vivaneau 40

PORC 167
carré de porc au chorizo 167
côte de porc grillée 190
côtes levées de porc, sauce barbecue 186
cretons 167
dumplings au porc 167
poulamon Atlantique 39
poularde 121
POULET 121
ailes de poulet croustillantes 124
chapon 121
coq 121
coquelet 121
hauts de cuisse grillés à la moutarde 124
mousse de foie de volaille 124
pilons de poulet sauce aigre-douce 144
poularde 121
poule 121
poulet de Cornouailles 121
poulet de Cornouailles grillé 124
vol-au-vent de poulet 143
poulpe 94
poupard 77
poutargue [voir œufs de poisson] 61
praire commune 105
praire d'Islande 105
prionote du nord 41
prosciutto 196
protéines 16

Q

quahog nordique 105

R

raie 59
raiteaux 58
rascasse brune 41
rascasse rouge 41
rasoir 105
renne 182
REQUIN ET RAIE 58
aiguillat commun 59
aile de raie vapeur à la moutarde de Meaux 63
brochettes de requin 58
émissole 59
grande roussette 59
petite roussette 59
raie 59
raie au beurre noisette 58
requin-hâ 59
requin mako 59
requin-marteau commun 59
requin taupe bleu 59
rillettes 202
rosette de Lyon 199
rouget-barbet de roche 41
rouget-barbet de vase 41
rouget-barbet doré 41

S

saint-pierre 41
salami 199
sandre 30
sandre américain 30
sandre canadien 30
sandre doré 30
sanglier 182
sardine 46
sardine du Pacifique 46
SAUCISSE, SAUCISSON ET ANDOUILLE 198
andouillette 198
baloney 199
bologne 199
calmars farcis au chorizo, sauce tomate 114
chipolata 199
chorizo 199
dates farcies chorizo et bacon 204
kielbasa 199
merguez 199
minicassoulet au confit de canard et au saucisson 206
mortadelle 199
pepperette 199
pepperoni 199
rosette de Lyon 199
salade de pâtes au saucisson 198

salami 199
sauce à la viande 198
saucisse à hot-dog 199
saucisse crue 198
saucisse cuite 198
saucisse de Francfort 199
saucisse de Toulouse 199
saucisse italienne 199
saucisson cuit 198
saucisson sec 198
SAUMON 49
bagel saumon fumé et bacon 204
œuf mimosa au saumon 49
ouananiche 50
saumon argenté 50
saumon chinook 50
saumon coho 50
saumon d'eau douce 50
saumon de l'Atlantique 50
saumon kéta 50
saumon quinnat 50
saumon rose 50
saumon rouge 50
saumon royal 50
saumon sockeye 50
tartare de saumon express 49
saumon de fontaine [voir truite et omble] 53
saumonettes [voir requin et raie] 58

scampi 82

sébaste 41

SEICHE 96

sauté de seiches, sauce aux huitres 96
seiche commune 96
sépiole 96

sévruge 61

smoked meat 196

sole 35

sole grise 34

spiny lobster 83

sprat 46

sterlet 61

strombe géant 108

surimi 20, 76

T

tassergal 47

terrino 202

thazard 47

THON 55

albacore 56

bonite à dos rayé 56

carpaccio de thon 56

germon 56

thon blanc 56

thon jaune 56

thon poché 56

thon rouge de la Méditerranée 56

thon rouge de l'Atlantique 56

thon rouge du Nord 56

thon rouge du Pacifique 56

thon rouge du Sud 56

tilapia 31

tobiko 61

tortue 112

touladi 53

tourteau 77

toutenon japonais 93

TRUITE ET OMBLE 52

omble chevalier 53

omble de fontaine 53

ombre commun 53

ombre de l'Arctique 53

touladi 53

truite arc-en-ciel 53

truite brune 53

truite de lac 53

truite de mer 53

truite de rivière 53

truite d'Europe 53

truite entière farcie 53

truite fario 53

truite grise 53

truite mouchetée 53

truite saumonée 52

turbot 35

V

vanneau 99

VEAU 155

blanquette de veau à l'ancienne 188

fond brun de veau 189

hamburger au veau haché 155

salade de langue de veau 155

sandwich aux escalopes de veau 155

soupe aux boulettes de veau 155

ventrèche 196

verniss 105

venaison 181

viande fumée 196

viande séchée 196

violet 111

vitamines 18

vivaneau 40

vivaneau à queue jaune 40

vivaneau rouge 40

voilier 41

W

wapiti 182

Y

yabby d'Australie 85

Index scientifique

- Acipenser* spp 31, 61
Aequipecten opercularis 99
Alces alces 182
Alectoris graeca 133
Alectoris rufa 133
Alligator mississippiensis 112
Alosa sapidissima 46
Ameiurus nebulosus 31
Anas platyrhynchos 130
Anguilla anguilla 54
Anguilla rostrata 54
Anser albifrons 130
Anser anser 130
Anser cygnoides 130
Anser fabalis 130
Arctica islandica 105
Argopecten irradians 99
Argopecten purpuratus 99
Aristeus antennatus 75
Aspitrigla cuculus 41
Astacus astacus 85
Astacus leptodactylus 85
Bison bison 182
Bonasa umbellus 133
Bos taurus 161
Branta canadensis 130
Buccinum spp 108
Crangon crangon 75
Crangon septemspinosa 75
Cairina moschata 130
Callinectes sapidus 77
Callista chione 105
Cancer irroratus 77
Cancer pagurus 77
Capra aegagrus hircus 177
Capreolus capreolus 182
Carcinus maenas 77
Cerastoderma edule 105
Cerastoderma pinnulatum 105
Cervus canadensis 182
Cervus elaphus 182
Chen caerulescens 130
Cherax destructor 85
Chionoecetes 77
Chlamys islandica 99
Clinocardium ciliatum 105
Clupea harengus 46
Colinus virginianus 133
Columba livia 133
Columba palumbus 133
Coregonus albus 31
Coregonus clupeaformis 31
Coryphaena hippurus 40
Coturnix coturnix 133
Crangon spp 75
Crassostrea gigas 101
Crassostrea sikamea 101
Crassostrea virginica 101
Cyclopterus lumpus 61
Cyprinus carpio 30
Dicentrarchus labrax 40
Dorytheutis pealeii 93
Dromaius novaehollandiae 136
Echinus esculentus 111
Eledone cirrhosa 94
Engraulis encrasicolus 46
Ensis spp 105
Enteractopus dofleini 94
Epinephelus spp 40
Equus caballus 179
Eriocheir sinensis 76
Esox americanus 30
Esox lucius 30
Esox masquinongy 30
Esox niger 30
Etelis coruscans 61
Eutrigla gurnardus 41
Gadus macrocephalus 39
Gadus morhua 39
Galeorhinus galeus 59
Gallus gallus domesticus 121
Glycymeris glycymeris 105
Glyptocephalus cynoglossus 34
Haliotis spp 108
Helix aspersa aspersa 109
Helix lucorum 109
Helix pomatia 109
Hippoglossoides platessoides 34
Hippoglossus hippoglossus 35
Hippoglossus stenolepis 35
Homarus americanus 80
Homarus gammarus 80
Huso huso 61
Illex argentinus 93
Illex illecebrosus 93
Istiompax spp 41
Istiophorus spp 41
Isurus oxyrinchus 59
Jasus lalandii 83
Kajikia spp 41
Lampetra fluviatilis 54
Lates calcarifer 40
Lepus americanus 178
Lepus europaeus 178
Limanda ferruginea 34
Limanda limanda 34
Litopenaeus vannamei 75
Littorina littorea 108
Lobatus gigas 108
Loligo vulgaris 93
Lophius spp 40
Lutjanus Campechanus 40
Maja brachydactyla 77
Maja squinado 77
Macrobrachium rosenbergii 75
Makaira spp 41
Mallotus villosus 47
Melanogrammus aeglefinus 39
Meleagris gallopavo 126
Mercenaria mercenaria 105
Merlangius merlangus 39
Merluccius bilinearis 39
Merluccius merluccius 39
Metacarcinus magister 77
Microcosmus sabatieri 111
Microgadus tomcod 39
Micropterus dolomieu 31
Micropterus salmoides 30
Microstomus kitt 34
Morone saxatilis 40
Mugil cephalus 61
Mullus auratus 41
Mullus barbatus 41
Mullus surmuletus 41
Mustelus spp 59
Mya arenaria 105
Mycteroperca spp 40
Mytilus edulis 97
Mytilus galloprovincialis 97
Necora puber 77
Nephrops norvegicus 82
Numida meleagris 133
Octopus vulgaris 94
Ocyurus chrysurus 40
Odocoileus virginianus 182
Oncorhynchus gorbuscha 50
Oncorhynchus keta 50
Oncorhynchus kisutch 50
Oncorhynchus mykiss 53
Oncorhynchus nerka 50
Oncorhynchus tshawytscha 50
Orconectes limosus 85
Oreochromis spp 31
Oryctolagus cuniculus 178
Osmerus eperlanus 39
Osmerus mordax 39
Ostrea edulis 101
Ovis aries 172
Palaemon serratus 75
Palinurus elephas 83
Palinurus mauritanicus 83
Pandalus borealis 75
Pangasius spp 31
Panopea abrupta 105
Panulirus argus 83
Panulirus cygnus 83
Paracentrotus lividus 111
Paralichthys dentatus 34
Paralichthodes camtschaticus 77
Parastichopus regalis 111
Patella spp 108
Patinopecten yessoensis 99
Pecten maximus 99
Penaeus indicus 75
Penaeus monodon 75
Perca flavescens 31
Perca fluviatilis 31
Perdix perdix 133
Perna canaliculus 97
Petromyzon marinus 54
Phasianus colchicus 133
Placopecten magellanicus 99
Platichthys flesus 35
Pleuronectes platessa 34
Pollachius virens 39
Polyprion spp 40
Pomatotus saltatrix 47
Prionotus carolinus 41
Procambarus clarkii 85
Psammecinus miliaris 111
Pseudopleuronectes americanus 34
Rachycentron canadum 47
Rana catesbeiana 112
Rana esculenta 112
Rana pipiens 112
Rana temporaria 112
Rangifer tarandus 182
Reinhardtius hippoglossoides 35
Rhea americana 136
Ruditapes decussatus 105
Salmo salar 50
Salmo trutta 53
Salvelinus alpinus 53
Salvelinus fontinalis 53
Salvelinus namaycush 53
Sander canadensis 30
Sander lucioperca 30
Sander vitreus 30
Sarda sarda 56
Sardina pilchardus 46
Sardinops sagax 46
Sclerocrangon boreas 75
Scomber spp 47
Scomberomorus spp 47
Scophthalmus maximus 35
Scophthalmus rhombus 35
Scorpaena porcus 41
Scorpaena scrofa 41
Scyliorhinus canicula 59
Scyliorhinus stellaris 59
Scyllarus arctus 83
Sebastes spp 41
Sepia officinalis 96
Sepioida spp 96
Serripes groenlandicus 105
Sillago spp 105
Solea spp 35
Solen spp 105
Sparus aurata 40
Sphyrna zygaena 59
Spisula solidissima 105
Sprattus sprattus 46
Squalus acanthias 59
Strongylocentrotus droebachiensis 111
Strongylocentrotus franciscanus 111
Strongylocentrotus purpuratus 111
Struthio camelus 136
Sus scrofa 167, 182
Sylvilagus floridanus 178
Tetrapturus spp 41
Thunnus alalunga 56
Thunnus albacares 56
Thunnus maccoyii 56
Thunnus orientalis 56
Thunnus thynnus 56
Thymallus arcticus 53
Thymallus thymallus 53
Todarodes pacificus 93
Trachurus spp 47
Trisopterus minutus capelanus 47
Venus verrucosa 105
Xiphias gladius 41
Zeus faber 41

Ressources

Ikonet Alimentation

www.ikonet.com/fr/alimentation

Académie Culinaire

academieculinare.com

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF),

Université Laval

www.inaf.ulaval.ca

Association des marchés publics du Québec

www.ampq.ca

Les Marchés Publics de Montréal

www.marchespublics-mtl.com

Nutrition et alimentation,

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et

de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)

www.mapaq.gouv.qc.ca

Ministère de l'agriculture et de l'agroalimentaire du Canada

www.agr.gc.ca

Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec

www.craaq.qc.ca

Guide alimentaire canadien, Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Le Centre de référence sur la nutrition

de l'Université de Montréal : Extenso

www.extenso.org

Aliments du Québec

www.alimentsduquebec.com

Nos petits mangeurs : Centre de référence

en alimentation à la petite enfance

www.nospetitsmangeurs.org

Équiterre

www.equiterre.org

Union paysanne

www.unionpaysanne.com

Union des producteurs agricoles

www.upa.qc.ca

Fédération d'agriculture biologique du Québec

www.fabqbio.ca

Association québécoise de commercialisation de poissons

et fruits de mer

aqcmer.org

Les Éleveurs de volailles du Québec

volaillesduquebec.qc.ca

Fédération des producteurs de bovins du Québec

www.bovin.qc.ca

Les Éleveurs de porcs du Québec

www.leseleveursdeporcsduquebec.com

Fédération des producteurs d'agneaux et moutons du Québec

agneauquebec.com

Fédération des éleveurs de grands gibiers du Québec

www.grands gibiers.com

Tableaux d'équivalences

MESURES LIQUIDES		
Métriques	Traditionnelles	Impériales
5 ml	1 cuillère à thé (ou 1 cuillère à café)	-
15 ml	1 cuillère à soupe (ou 1 cuillère à table)	-
25 ml	1/4 de tasse	-
30 ml	-	1 oz
60 ml	1/4 de tasse	2 oz
80 ml	1/3 de tasse	2 1/2 oz
125 ml	1/2 tasse	4 oz
250 ml	1 tasse	8 oz
375 ml	1 1/2 tasse	12 oz
500 ml	2 tasses	16 oz
625 ml	2 1/2 tasses	20 oz
750 ml	3 tasses	25 oz
1 l	4 tasses	-

MESURES DE MASSE	
Métriques	Impériales
30 g	1 oz
50 g	1 3/4 oz
100 g	3 1/2 oz
125 g	1/4 lb
150 g	1/3 lb
200 g	7 oz
250 g	1/2 lb (9 oz)
375 g	3/4 lb
450 g	1 lb
750 g	1 1/2 lb
1 kg	2,2 lb

TEMPÉRATURE DU FOUR	
Celsius	Fahrenheit
110 °C	225 °F
120 °C	250 °F
140 °C	275 °F
150 °C	300 °F
160 °C	325 °F
180 °C	350 °F
190 °C	375 °F
200 °C	400 °F
220 °C	425 °F
230 °C	450 °F
240 °C	475 °F



TOUT SUR LES VIANDES

LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

Poissons

Crustacés

Mollusques et autres
animaux aquatiques

Volailles

VianDES

Charcuteries

variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson
entreposage et conservation • valeur nutritive • **ET PLUS DE 120 RECETTES!**

Les viandes, les poissons et les fruits de mer occupent depuis toujours une place de choix dans nos assiettes, associés aux bons repas partagés et aux réjouissances. Voici l'occasion de démystifier le vaste éventail de produits offerts et, surtout, les multiples façons de les apprêter.

LES AMOUREUX DE LA CUISINE TROUVERONT DANS CE LIVRE :

- une description détaillée de chaque **produit** : son **origine**, les **choix écoresponsables**...
- l'éventail des **espèces**, des **rares** et des **découpes**
- des suggestions d'**utilisation** et d'**accords** (épices, herbes, fruits, etc.)
- des conseils d'**achat**, de **préparation**, de **cuisson** et de **conservation**
- la **valeur nutritive**, les **effets sur la santé**
- des **techniques culinaires** et près de **500 illustrations et photos**
- **plus de 120 recettes** pour découvrir, redécouvrir et savourer chaque aliment

Du marché à votre table, un outil indispensable pour bien cuisiner et bien manger.

Un ouvrage réalisé en partenariat avec l'**Académie Culinaire** et l'**INAF** (Université Laval), pour la consommation d'une nourriture saine, variée et appétissante.



ACADÉMIE
CULINAIRE



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET
LES ALIMENTS FONCTIONNELS