

Fiche sur les POISSONS

Par Geneviève Gagné Dt.P. nutritionniste

Ce que l'on peut faire avec les poissons pour la boîte à lunch :

- **Spirale au thon (tortilla, thon, légumes et fromage à la crème)**
<http://www.trempinsante.ca/recette/voir/27/sandwich-au-thon-et-canneberges>
- **Salade de pâte au thon et légumes**
<http://www.ricardocuisine.com/recettes/4102-salade-de-pates-au-thon-au-mais-et-aux-tomates-cerises>
- **Garniture au thon (pour sandwich)**
<http://www.nospetitsmangeurs.org/recettes/garniture-au-thon/>

Conservation

Produit	Durée de conservation du poisson
Conserve de poisson non ouverte	3 ans dans un endroit opaque et à température ambiante
Conserve de poisson ouverte	Réfrigérateur : 3 à 4 jours (mettre le poisson dans un contenant hermétique) Congélateur : 3 mois (mettre le poisson dans un contenant hermétique)
Poissons frais gras (saumon, truite, maquereau, etc.)*	Réfrigérateur : 1 à 2 jours Congélateur : 2 mois
Poissons frais maigre (sole, tilapia, etc.)*	Réfrigérateur : 2-3 jours Congélateur : 6 mois

*Attention si vous achetez du poisson déjà congelé, lorsqu'il est décongelé, vous ne pouvez plus le congeler.

Références : Thermoguide et Eat Right Ontario

Informations

- Les poissons en conserve (thon pâle, saumon, sardine) et le poisson congelé sont peu coûteux.
- Les poissons sont une source de protéines.
- Privilégiez les poissons à **chair grasse** comme le saumon, la truite, le maquereau, les sardines, le hareng : ils contiennent des **oméga-3** qui sont des gras bénéfiques pour la santé. Ils contribuent, entre autres, au développement du cerveau chez les enfants. Le thon à chair pâle que l'on retrouve dans les conserves contient un peu d'oméga-3, mais moins que les poissons mentionnés ci-haut.
- 75 g (1/2 tasse) de poisson cuit (environ 1/2 conserve) = 1 portion de viandes et substituts du Guide alimentaire canadien.
- Le guide recommande de consommer au moins 2 portions de 75 g de poisson par semaine.
- Top 5 des conserves de thon qui respectent le plus la biodiversité des océans * :
- *Raincoast trading* - *Gold Seal* - *Sélection* - *Choix du président* - *Pastene*

* Référence : Green Peace

Certains poissons sont à privilégier, car la concentration de mercure est très faible :

Saumon, morue, flétan, sole, goberge, plie, crevettes, pétoncles, moules, thon pâle en conserve, grand corégone, ombre de fontaine (truite mouchetée), autres truites (sauf le touladi), éperlan arc-en-ciel, poulamon, alose savoureuse, capelan, sébaste, hareng, aiglefin, maquereau, crabe.



Santé Canada a établi une dose permise de mercure dans les poissons. Certains dépassent cette dose. Leur consommation est donc limitée :

Adultes et adolescents (excluant femmes enceintes, qui souhaitent le devenir ou allaitantes)

Maximum 150 g/semaine	Thon frais ou congelé, requin, espadon, barbote, perchaude, crapet, esturgeon, meunier
Maximum 115 g/semaine	Doré, achigan, maskinongé, brochet, touladi (truite grise), lotte

Femmes enceintes (qui souhaitent le devenir ou allaitantes)

Maximum 300 g par semaine	Thon blanc en conserve
Maximum 150g ou 5 oz par mois	Thon frais/congelé, le mahi-mahi, le marlin, l'hoplostète orange et l'escolier
À éviter	Espadon, requin, achigan, anguille du Saint-Laurent, brochet, doré, maskinongé, touladi (truite grise), lotte, maquereau roi ou bonite aussi appelé Thazard, tile du Golfe du Mexique, bar, morue charbonnière, flétan, mérrou et sébaste.

Enfants

Maximum 1 portion (75 g) par semaine pour un enfant de 1 à 4 ans Maximum 2 portions (150 g) par semaine pour un enfant de 5 à 11 ans	Thon blanc en conserve
À éviter	Thon frais ou congelé, requin, espadon, maskinongé, brochet, achigan, doré, touladi (truite grise)

Inspiré de Extensio

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/index.php?poissons> et
<http://www.hc-sc.gc.ca/fr/an/securite/chem-chim/environ/mercure/cons-adv-etud-fra.php>
<http://www.dispensaire.ca/article/poisson-eviter-contaminants-grossesse/>

