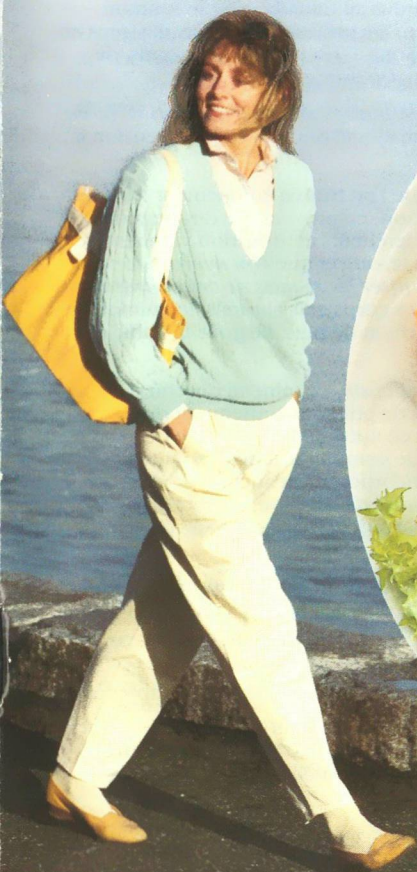


# Salmon

Repas facile... et si bon!





Parmi tous les fruits de mer en conserve vendus au Canada, c'est le Saumon du Pacifique que l'on préfère. La plupart des gens en ont toujours dans leur réserve et cela, pour bien des raisons. C'est un poisson exquis, de consommation facile et qui se prête à toutes les sauces... ou presque.

On sait depuis longtemps que le saumon en conserve est  *pauvre en calories*, mais *riche en protéines* complètes et digestes, et voilà qu'à présent, on ajoute une nouvelle dimension à sa valeur nutritive.

Il s'agit des matières grasses polyinsaturées *omega-3*, que l'on trouve uniquement dans les poissons, surtout dans les poissons gras comme le saumon, en provenance des eaux océaniques froides. En effet, après des années d'étude, les chercheurs en nutrition viennent de conclure qu'*omega-3* réduit le taux de cholestérol dans le sang et que *l'on devrait donc manger du poisson trois fois par semaine, pour minimiser les risques de crise cardiaque*. Cuit directement dans sa boîte, dans son propre jus et ses corps gras naturels, le saumon en conserve semble une source d'*omega-3* bien facile d'accès et de plus, de goût agréable et disponible à l'année longue, dans tout le pays.

Le saumon en conserve peut aussi offrir un apport de *calcium*, ce minéral devenu si important dans la lutte à *l'ostéoporose*. Toutes les arêtes de poisson contiennent du calcium, mais seul le procédé de mise en conserve met ce nutriment à la portée des consommateurs. Ainsi, les arêtes du saumon mis en boîte commercialement sont assez amolliées pour qu'on puisse les écraser finement et les incorporer à beaucoup de plats au saumon, sans qu'on les y détecte. De cette façon, *une boîte de saumon, portion individuelle (106 g/ 3-3/4 oz.), fournit presque autant de calcium qu'une tasse de lait entier*.

Ces importants nutriments (et bien d'autres dont *le phosphore, la niacinamine et la vitamine A*) sont des propriétés du Saumon du Pacifique. Et, pendant la mise en conserve, seule est ajoutée une petite quantité de sel, soigneusement contrôlée.

Le Saumon du Pacifique est pêché en haute mer ou à l'embouchure des rivières de la Colombie Britannique, à l'apogée de son cycle de vie et au meilleur de sa forme, après avoir vécu à l'état sauvage, en se nourrissant des richesses de l'océan.

Quatre espèces de saumon sont mises en conserve, *Sockeye, Coboe, Rose et Keta*, et bien qu'elles diffèrent en couleur, texture et prix, *elles ont toutes la même valeur nutritive de base*.

Le Saumon du Pacifique fait partie d'un régime alimentaire sain, qu'on le déguste seul ou en le combinant de façon appétissante à bien d'autres excellents aliments. On ne le dira donc jamais assez... du saumon, cela signifie un repas facile... et si bon!

Les pages qui suivent vous en convaincront!

## Un régal rapidement préparé

De nouvelles idées toutes légères à servir lors de la prochaine réunion d'amis. C'est facile à faire, facile à servir et votre tour de taille ne s'en plaindra pas!

**MINI-PAINS PITA FOURRÉS AU SAUMON**... ces hors-d'œuvre qui peuvent se préparer à l'avance font honneur à la belle couleur du Sockeye.

1 sac (200 g/7 oz.) mini-pitas blé entier  
1 boîte (213 g/7½ oz.) Saumon du Pacifique  
¼ tasse (50 mL) yogourt

¼ tasse (50 mL) aneth frais, haché  
ou 2 c. table (25 mL) aneth séché  
2 c. table (25 mL) oignon vert haché  
Poivre au goût  
Feuilles de laitue

Ouvrir les pitas en deux. Dans un bol, bien mélanger le saumon, y compris jus et arêtes bien écrasées, le yogourt, l'aneth, l'oignon vert et le poivre. Tapisser les pitas de laitue, garnir de la préparation au saumon et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Donne environ 40 tartelettes. Environ 20 calories chacune.

## TREMPETTE/TARTINADE MINCEUR

... avec une telle recette, personne n'est jamais pris au dépourvu!

1 boîte (213 g/7½ oz.) Saumon du Pacifique  
½ tasse (125 mL) fromage cottage partiellement écrémé  
¼ tasse (50 mL) oignon vert haché  
2 c. table (25 mL) cornichons à l'aneth haché  
2 c. table (25 mL) persil haché  
1 c. thé (5 mL) vinaigre  
½ c. thé (2 mL) sel à l'ail  
Filet de Tabasco  
Poivre blanc

Dans un mélangeur, émietter le saumon avec son jus et ses arêtes bien écrasées. Verser les autres ingrédients. Donner la consistance voulue pour tartiner pain ou biscottes ou rendre assez lisse pour y tremper des crudités. Rendement: 1½ tasse (350 mL). Environ 460 calories au total.



## Soupe et salade en plat principal

La structure protéique complète du Saumon du Pacifique fait un véritable repas d'une entrée ou d'un plat d'accompagnement.

**SALADE DE HARICOTS ET DE SAUMON**... la texture, la couleur et la saveur de cette salade des plus originales vous plairont. Doublez notre recette, c'est un plat parfait pour en repas à la fortune du pot!

1 boîte (213 g/7½ oz.) Saumon du Pacifique  
1 boîte (540 mL/19 oz.) cannellini (haricots nains blanc)\*  
1 tomate en cubes  
1 tasse (250 mL.) céleri ou poivron vert en cubes  
½ tasse (125 mL) persil frais haché

1 gousse d'ail émincé  
1 pot (170 mL/6 oz.) coeurs d'artichauts marinés égouttés et mis en quartiers  
5 olives noires tranchées (facultatif)  
2 c. table (25 mL) vinaigre blanc ou vinaigre de vin  
½ c. thé (2 mL) cumin

Egouttez le saumon et réservez-en le jus. Placez les haricots dans un chinois et rincez à l'eau froide; laissez égoutter. Dans un saladier, mélangez haricots, tomate, céleri, persil, ail, coeurs d'artichauts, olives (facultatif), vinaigre, cumin et jus du saumon. Mélangez bien. Séparez le saumon en bouchée et ajoutez à la salade; mélangez délicatement. Servir immédiatement ou réfrigérez jusqu'au moment de servir. Donne 3 portions d'environ 385 cal. chacune avec les olives, 354 cal. chacune sans olives.

\*On peut y substituer des haricots nains rouges ou autres haricots cuits ou en conserve.

**CHAUDRÉE DE SAUMON**... une soupe qui donne son nom au repas du soir et c'est tout un repas dans un seul plat!

1 pomme de terre moyenne, hachée gros  
2 tiges de brocoli, hachées gros  
3 tasses (750 mL) eau  
2 cubes bouillon de poulet  
1 c. table (15 mL) beurre ou margarine  
1 petit oignon, haché fin

6 champignons, hachés fin  
1 boîte (213 g/7 oz.) Saumon du Pacifique  
1 boîte (199 mL/7 oz.) maïs en grains  
4 gouttes sauce Worcestershire  
Poivre

Mettre pomme de terre et brocoli dans une casserole, puis verser l'eau et ajouter les cubes de bouillon. Amener à ébullition et cuire 3 minutes. Dans l'intervalle, faire sauter oignon et champignons dans le beurre 2-3 minutes ou assez pour attendrir l'oignon. Verser dans le bouillon et cuire encore 2 minutes pour attendrir la pomme de terre. Ajouter le saumon, défat en morceaux, et son jus. Incorporer le maïs et la sauce Worcestershire. Baisser le feu et mijoter 2-3 minutes ou assez pour bien réchauffer. Vérifier l'assaisonnement et ajouter du poivre si désiré. Sert 4 personne comme plat principal. Environ 210 calories par portion.



## Duo de délices

Vous pouvez compter sur le Saumon du Pacifique qui se cuit facilement dans sa propre boîte, pour préparer en deux temps un chef-d'oeuvre en cinq mouvements.

**FETTUCCINE AU SAUMON**... vous pouvez compter sur la facilité de préparation du Saumon du Pacifique en conserve; à servir accompagné d'une salade et d'un dessert de fruits frais.

½ livre (125 g) fettuccine ou autres pâtes  
2 oeufs, légèrement battus  
¼ tasse (50 mL) lait  
1 c. thé (5 mL) beurre ou margarine  
¼ tasse (50 mL) fromage Parmesan frais râpé

1 boîte (213 g/7½ oz.) Saumon du Pacifique  
¼ tasse (50 mL) oignon vert haché  
Poivre

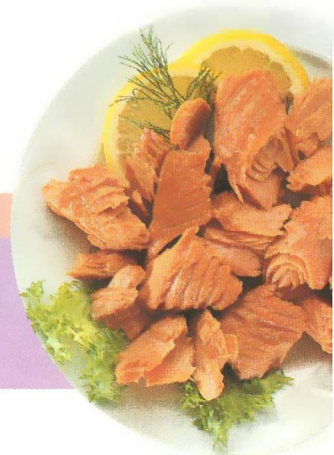
Egoutter le saumon, et le mettre de côté; garder aussi son jus. Cuire les nouilles *al dente* (encore fermes). Egoutter et remettre dans la marmite. Battre les oeufs, le lait et le jus de saumon ensemble; verser sur les nouilles chaudes. Ajouter beurre et Parmesan; mélanger. Chauffer 2-3 minutes à feu doux, en brassant, pour rendre la sauce bien crémeuse. Défaire le saumon en gros morceaux et ajouter aux nouilles, ainsi que les oignons verts. Poivrer au goût. Remuer légèrement pour répartir également les ingrédients. Servir sans délai. Pour 2 personnes. Environ 417 calories par portion.

## CROQUETTES DE SAUMON À LA CIBOULETTE

... tirez profit du bas prix du saumon Rose ou Keta en préparant ces délicieuses fricadelles.

1 boîte (213 g/7½ oz.) Saumon du Pacifique  
2 c. table (25 mL) mayonnaise légère  
1 c. table (15 mL) jus de citron ou limette  
1½ tasse (375 mL) chapelure fraîche  
1 c. thé (5 mL) moutarde de Dijon  
½ tasse (75 mL) ciboulette fraîche, hachée  
1 oeuf, battu  
Pincée thym  
Sel et poivre  
2 c. table (25 mL) beurre

Émietter le saumon, avec son jus et ses arêtes bien écrasées, dans un bol à mélanger. Ajouter mayonnaise, jus de citron, 1 tasse (250 mL) de chapelure, moutarde et ciboulette. Bien mélanger à la fourchette. Verser l'oeuf battu et le thym. Saler et poivrer. Former 4 croquettes avec la préparation, qui sera assez molle. Ajouter de la chapelure si nécessaire. Enrober les croquettes de la chapelure restante. Faire chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle. Y faire frire les croquettes, environ 5 minutes de chaque côté, pour bien les dorer. Environ 245 calories par croquette.



## Les nouveaux petits plats

De bien bonnes petites choses!

**ROULADES LAITUE, SAUMON ET CREVETTES**... des petits paquets de surprises à manger avec les doigts à l'heure de l'apéro ou comme premier plat d'un grand repas.

1 laitue, feuillée ou Boston  
1 boîte (213 g/7½ oz.) Saumon du Pacifique  
1 piment rouge chili sec ou 1 piment fort frais

½ tasse (125 mL) yogourt à faible teneur en gras  
1 tasse (250 mL) crevettes cuites  
2 tasses (500 mL) germes de luzerne

Fendre les feuilles de laitue en deux le long de la côte centrale. Dans un bol, émietter le saumon avec son jus et ses arêtes bien écrasées. Couper le piment chili en deux sur la longueur, enlevant graines et veine, puis le hacher finement et l'incorporer au yogourt. Sur le bout le plus étroit de chaque feuille de laitue, mettre 1 c. table (15 mL) de saumon, puis 2-3 crevettes, 2 c. table (25 mL) germes de luzerne et enfin, une touche de yogourt. Rouler en cylindre. Rendement: 16 roulades. Environ 43 calories chacune.

## SAUMON, POIREAUX ET CHAMPIGNONS en Timbales de Pain Grillé

... une sauce au saumon qui rehaussera tout aussi délicieusement les pâtes et le riz. À préparer avec n'importe quel genre de saumon, mais des plus attrayants avec le Sockeye ou le Cohoe.

12 tranches pain blé entier, tranché mince, écroûté  
2 blancs de poireaux moyens, hachés  
2 c. table (25 mL) beurre ou margarine  
3 c. table (45 mL) farine  
1½ tasse (375 mL) lait 2%  
1 tasse (250 mL) champignons tranchés  
¼ tasse (50 mL) poivron rouge doux, haché  
¼ tasse (50 mL) persil frais haché  
1 boîte (213 g/7½ oz.) Saumon du Pacifique  
1 oeuf dur, coupé en huit  
Poivre

Tapisser de grands moules à muffins avec les tranches de pain. Passer 10-15 minutes au four de 350°F (180°C), ou assez pour raidir le pain. Etuver les poireaux pour bien les amollir. Faire fondre le beurre dans une casserole et y incorporer la farine. Ajouter le lait à feu moyen et brasser jusqu'à ce que la préparation épaississe et commence à bouillonner. Verser poireaux, champignons, poivron et persil. Ajouter le saumon émietté avec son jus et ses arêtes bien écrasées.

Verser l'oeuf. Goûter et poivrer si désiré. Brasser délicatement et bien chauffer le tout. Déposer à la cuiller dans les timbales de pain et servir tout de suite. Pour 4-6 personnes. Environ 110 calories par timbale.



## Spécial micro-ondes

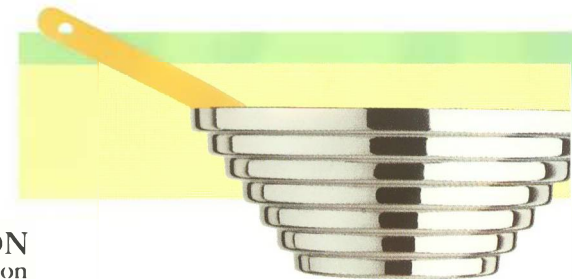
Grâce à votre four à micro-ondes et au délicieux Saumon du Pacifique en conserve, vous préparerez des plats succulents et nourrissants en quelques minutes.

**BISQUE VITE FAITE**... une crème veloutée en 15 minutes!

¼ tasse (50 mL) oignon haché fin  
1 boîte (213 g/7½ oz.) Saumon du Pacifique  
1 boîte (284 mL/10 oz.) soupe crème de céleri  
1 boîte à soupe lait écrémé  
2 c. table. (25 mL) persil haché

1 c. table. (15 mL) ketchup  
1 c. thé (5 mL) jus de citron  
¼ c. thé (0.5 mL) thym  
Filet de Tabasco, au goût  
Paprika

Mettre l'oignon dans une casserole de 2 pintes (2 L) et cuire au micro-ondes à haute intensité pendant 2 minutes ou assez pour rendre l'oignon tendre. Émietter le saumon, avec son jus, dans le plat. Incorporer les autres ingrédients sauf le paprika. Cuire à haute intensité 6-8 minutes environ, pour bien réchauffer, brassant à la mi-cuisson. Laisser reposer 4 minutes avant de servir, saupoudré de paprika. Pour 4 personnes. Environ 205 calories par portion. Recette testée en four de 700 watts.



## COURONNE DE SAUMON

... toute la valeur nutritive du saumon en conserve en un plat principal agréable à regarder autant qu'à savourer.

2 boîtes (213 g/7½ oz. chaque) Saumon du Pacifique  
½ tasse (125 mL) céleri haché  
½ tasse (125 mL) carotte râpée  
½ tasse (125 mL) chapelure fine et sèche  
½ tasse (75 mL) poivron vert haché fin

½ tasse (75 mL) lait écrémé en poudre  
¼ tasse (50 mL) oignon haché fin  
1 oeuf  
2 c. table (25 mL) jus de citron  
Sel et poivre  
½ tasse (125 mL) fromage Mozzarella partiellement écrémé, râpé

Émietter le saumon, avec son jus et ses arêtes bien écrasées, dans un bol. Verser tous les autres ingrédients, sauf le fromage, et bien mélanger. Verser cette préparation dans un petit moule en couronne ou autour d'une tasse placée au centre d'un moule à tarte de 8" (20 cm); répartir uniformément. Couvrir de papier ciré et mettre 8-10 minutes au micro-ondes à haute intensité. Saupoudrer de Mozzarella, remettre du papier ciré et laisser reposer 5 minutes avant de servir. Pour 4 personnes. Environ 280 calories par portion. Recette testée en four de 700 watts.

**Le Conseil des Pêcheries de la C.B.**

C.P. 1500, Succursale A  
Vancouver, C.B. V6C 2P7

représentant les fournisseurs de poissons et crustacés frais,  
surgelés et en conserve, en provenance de l'Océan Pacifique.

