



Fruits de mer



Les saveurs de l'agriculture canadienne

Remerciements

Agriculture et Agroalimentaire Canada tient à remercier Santé Canada pour l'information nutritionnelle fournie pour toutes les recettes. Le Ministère voudrait aussi remercier toutes les personnes et les organisations qui ont fourni les recettes présentées dans ce livret; grâce à leur généreuse contribution, ce livret offre un délicieux aperçu des saveurs de l'agriculture canadienne.

Les saveurs de l'agriculture canadienne

Le secteur de l'agroalimentaire figure parmi les cinq premières industries du Canada. Ce secteur contribue de manière importante à l'économie du pays et à la qualité de vie de tous les Canadiens. Bien qu'il soit profondément enraciné dans l'histoire et la culture du pays, le secteur de l'agroalimentaire est considéré comme l'un des plus dynamiques et innovateurs au Canada. Le gouvernement et l'industrie travaillent en étroite collaboration pour faire en sorte que l'approvisionnement alimentaire du Canada soit l'un des plus sûrs du monde.

Nous vous invitons à goûter les mets présentés dans ce livret. Ils sont préparés à partir d'aliments qui proviennent typiquement d'une ou plusieurs régions du pays. Découvrez un aperçu du riche patrimoine gastronomique du Canada.

Pour obtenir des exemplaires de la présente publication, veuillez communiquer avec :

Services des publications ministérielles
Agriculture et Agroalimentaire Canada
Édifice Sir-John-Carling
930, avenue Carling
Ottawa (Ontario) K1A 0G5

Téléphone : (613) 759-6610
Télécopieur : (613) 759-6783
Courriel : publications@agr.gc.ca

Cette publication est également offerte en version électronique à l'adresse <http://www.agr.gc.ca/lesalimentsetvous>.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2006

Pour obtenir l'autorisation de reproduire l'information contenue dans cette publication à des fins commerciales, veuillez envoyer un courriel à : copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca.

AAC N°. 10162F



100 % de matières recyclées

Chaudrée de poisson du Canada

2 oz (60 g)	beurre
1	carotte de taille moyenne tranchée
1	oignon coupé finement en dés
1	branche de céleri coupée finement en dés
12	moules, cuites
12	huîtres
8 oz (240 g)	poisson maigre
8 oz (240 g)	crevettes nordiques
2 c. à soupe (30 ml)	brandy

Sauce

4 oz (120 g)	beurre
1/2 tasse (125 ml)	farine
1 c. à thé (5 ml)	sel
4 tasses (1 l)	lait
1/4 tasse (60 ml)	purée de tomate
1/2 tasse (125 ml)	vin blanc
1 c. à thé (5 ml)	moutarde préparée
9 oz (250 ml)	crème
1/4 tasse (50 ml)	persil haché
	poivre de Cayenne, au goût
	jus de citron, au goût

Préparation

Faire fondre le beurre dans une casserole profonde. Ajouter les légumes et les faire revenir. Couper les fruits de mer et les ajouter à la casserole. Ajouter le brandy et faire flamber. Préparer une sauce blanche : faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole, puis ajouter en mélangeant la farine et le sel, et verser graduellement le lait en fouettant. Ajouter la purée de tomate, le vin, la moutarde et la sauce blanche aux fruits de mer et aux légumes. Amener à ébullition. Ajouter la crème et le persil, et garnir d'une pincée de poivre de Cayenne. Ajouter du sel, du poivre et du jus de citron au goût.

Donne de 6 à 8 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

317 Calories; 22 g matières grasses; 14 g protéines; 12 g glucides

Source : Ministère de l'Agriculture, des Pêches et de l'Aquaculture du Nouveau-Brunswick (www.gnb.ca/0027/index-e.asp)

L'industrie de la pêche commerciale au Canada est l'une des plus lucratives au monde. La qualité des poissons et des fruits de mer canadiens issus de la pêche commerciale ou de l'aquaculture est reconnue dans plus de 130 pays. Le Canada exporte plus de 80 p. 100 de ses produits de la mer.

Au cours de la dernière décennie, le secteur canadien des produits de la mer a prospéré grâce aux mollusques et aux crustacés. Qu'il s'agisse de crevettes nordiques, de homards ou de crabes des neiges pêchés traditionnellement ou encore de moules bleues, de palourdes ou d'huîtres d'élevage, les mollusques et les crustacés du Canada sont réputés mondialement pour leur saveur et leur fraîcheur exceptionnelles. Produits dans des eaux froides, limpides et riches en éléments nutritifs, ils constituent une excellente source de protéines de haute qualité ainsi que de vitamines et de minéraux essentiels.

Les moules de cordes, une innovation de l'Île-du-Prince-Édouard, sont connues partout dans le monde, tout comme la technique utilisée pour les produire. Les huîtres d'élevage (de l'Atlantique et du Pacifique), les palourdes japonaises et les pétoncles sont d'autres produits qui gagnent en importance.

Conseil sur la salubrité des aliments : Lavez vos planches à découper, vos assiettes, vos ustensiles et vos comptoirs au savon et à l'eau chaude après chaque utilisation et avant de préparer le produit alimentaire suivant.

Salade de pommes de terre au thon ou au saumon

4	pommes de terre de taille moyenne, cuites
1/2 tasse (125 ml)	vinaigrette italienne du commerce
1 boîte (6 oz/170 g)	thon ou saumon émietté
1/4 tasse (50 ml)	céleri haché
2 c. à soupe (30 ml)	oignon vert haché
1/4 tasse (50 ml)	poivrons vert et rouge hachés
	sel et poivre, au goût
	laitue et tranches de tomate et de concombre comme garniture

Préparation

Réchauffer les pommes de terre au micro-ondes pendant 2 minutes, à température élevée. Peler, au besoin, et couper en morceaux. Arroser de 1/4 tasse (50 ml) de vinaigrette, mélanger délicatement et réfrigérer. Faire mariner les pommes de terre plusieurs heures ou toute la nuit. Au moment de servir, ajouter le reste de la vinaigrette et tous les autres ingrédients sauf la laitue, les tomates et le concombre. Mélanger délicatement. Servir la salade de pommes de terre sur les feuilles de laitue et garnir de tranches de tomate et de concombre.

Donne 4 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION
235 Calories; 15 g matières grasses; 7 g protéines; 20 g glucides

Source : Prince Edward Island Potato Board



Le Canada est un chef de file mondial en matière de production, d'entreposage et de transformation d'une grande variété de pommes de terre selon des techniques innovatrices et respectueuses de l'environnement. La pomme de terre est la culture légumière la plus importante au Canada. La production canadienne est concentrée à l'Île-du-Prince-Édouard, au Manitoba, en Alberta et au Nouveau-Brunswick.

Les dix variétés de pommes de terre les plus cultivées sont les suivantes : Russet Burbank, Shepody, Superior, Yukon Gold, Goldrush, Chieftain, Russet Norkotab, Atlantic, Norland et Kennebec.

Conseil sur la salubrité des aliments : Réfrigérez les restes dans une période de deux heures. À la température ambiante, le nombre de bactéries présentes dans les aliments peut doubler toutes les 20 minutes.

Petits pains fourrés au homard

1 paquet (11,3 oz/312 ml)	chair de homard fraîche ou congelée
1/2 à 3/4 tasse (125-175 ml)	mayonnaise
2 c. à thé (10 ml)	jus de citron
3 c. à soupe (45 ml)	céleri en dés
2 c. à soupe (30 ml)	oignon haché fin (facultatif)

Préparation

Faire décongeler la chair de homard et l'égoutter; la couper en petits morceaux. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le jus de citron, le céleri et l'oignon. Ajouter les morceaux de homard et bien mélanger.

Étendre le mélange de homard sur votre pain préféré, ou en remplir des petits pains, des croissants ou des pains pita.

Donne de 4 à 6 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION
305 Calories; 28 g matières grasses; 10 g protéines; 2 g glucides

Source : Taste of Nova Scotia Society



Le secteur des pêches de l'Atlantique réalise la majeure partie de la production canadienne de poisson et de fruits de mer. Les principales espèces sont le homard, le crabe des neiges, la crevette, le pétoncle et le maquereau. Le homard demeure le produit vedette du Canada à l'étranger. Il est pêché et transformé dans toutes les provinces de l'Atlantique (Terre-Neuve-et-Labrador, Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard) et au Québec. Les prises atteignent les niveaux les plus élevés deux fois par année, soit au cours de la saison printanière d'avril à juin et en décembre, après l'ouverture de la pêche d'hiver dans le sud-ouest de la Nouvelle-Écosse. Le homard, qui est exporté sous diverses formes vers plus de 60 pays, rappelle constamment aux consommateurs du monde entier l'excellence des produits de la mer du Canada et notre attachement profond aux océans qui nous entourent.

Conseil sur la salubrité des aliments : Prenez garde à ce que le jus de la viande crue, des produits de la mer crus ou de la volaille crue ne s'égoutte sur les autres aliments dans votre chariot d'épicerie. Mettez ces produits dans un sac de plastique avant de les placer dans votre chariot.