

## Conserve de poissons, tour d'horizon de l'offre alimentaire au Canada

Les avantages liés à la consommation régulière de poisson ne sont plus à démontrer. En conserve, les poissons sont pratiques et économiques. Ils nous permettent d'augmenter notre consommation de poisson en toute simplicité.

Le thon et le saumon sont les deux poissons vendus en conserve les plus populaires.

### Conserve de thon

Il existe plusieurs espèces de thon. Parmi les plus connues, on trouve le thon rouge, le germon, la bonite à dos rayé et l'albacore. Le thon regorge d'éléments nutritifs.

En plus d'apporter des protéines complètes, le thon renferme divers minéraux et vitamines, notamment le phosphore et les vitamines A et D.

Diverses espèces peuvent porter l'étiquette «thon pâle» : le listao, le thon à nageoires jaunes et le thon mignon. Moins gras, le thon pâle renferme moins d'acides gras oméga-3 que le thon blanc.

Quant au thon blanc, le germon, il présente une chair blanche à peine rosée. Comme il contient plus de mercure que le thon pâle, certaines limites de consommation ont été suggérées par Santé Canada :

- Femmes enceintes ou qui prévoient le devenir et femmes qui allaitent : 300 g par semaine (4 portions selon le Guide alimentaire)
- Enfants de 5 à 11 ans : 150 g par semaine (2 portions)
- Enfants de 1 à 4 ans : 75 g par semaine (1 portion)

Le thon blanc et le thon pâle sont, entre autres, mis en boîte dans l'eau, ce qui n'ajoute pas de matières grasses au produit.

Ainsi, pour 60 g de thon, soit la moitié d'une boîte de conserve égouttée, on consomme 70 calories, moins de 1 g de lipides et environ 15 g de protéines. Une excellente valeur nutritive !

La version dans l'eau est plutôt fade ? Certains produits baignant dans un mélange bouillon-huile sont offerts. On devra calculer, en moyenne, 20 calories et 2 g de lipides de plus par portion, par rapport aux poissons conservés dans l'eau.

Pour les produits conservés uniquement dans l'huile, il faudra évidemment ajouter encore quelques calories et quelques grammes de lipides.

Pour les hypertendus, le thon hyposodique est intéressant. Une économie d'environ 50 mg de sodium par portion de 60 g.

Plusieurs nouveaux produits à base de thon ont fait leur entrée sur le marché ces dernières années. Ainsi, le thon qui ne nécessite pas d'égouttage (conservé dans quelques gouttes d'eau ou d'huile de tournesol) peut être ajouté directement aux salades-repas.

Le thon assaisonné constitue une option pratique. On peut le tartiner sur des craquelins, en faire des sandwichs ou encore l'ajouter aux plats de pâtes.

Additionné de sucre, le thon assaisonné contient aussi davantage de sodium. De plus, on trouvera certains additifs alimentaires sur la liste d'ingrédients, ce qui lui fait perdre quelques points.

### **Bon à savoir !**

◆ L'appellation anglophone du thon blanc, soit le germon, est albacore. Le terme «albacore», en français, peut toutefois désigner une autre espèce de thon, soit le thon à nageoires jaunes.

Pour éviter toute confusion, vous verrez sur les produits en conserve l'appellation anglophone yellowfin pour les produits faits de thon à nageoires jaunes.

### **Conserves de saumon**

Le saumon est un poisson grandement apprécié. Le saumon en conserve est un saumon sauvage de type soho, keta, sockeye ou rose. Consommé pour son goût fin, on apprécie également ses acides gras oméga-3, qui ont notamment des propriétés anti-inflammatoires.

Une portion de 60 g de saumon rose du Pacifique apporte 78 calories, 3 g de gras et 13 g de protéines.

La texture du saumon en conserve avec arêtes et peau peut déplaire à certains. Toutefois, le fait de les conserver est profitable du point de vue nutritionnel.

Un saumon avec arêtes apportera davantage de calcium. Une portion de 60 g de saumon avec arêtes et peau comble 12 % de nos besoins journaliers en calcium ! Comme les arêtes sont souples, il suffit de les écraser à la fourchette.

On trouve également du saumon hyposodique, sans ajout de sel, en supermarché. Un bon produit !

Quant aux produits de saumon assaisonnés, ils sont moins diversifiés que ceux à base de thon. On privilégie les produits qui affichent une teneur en sodium raisonnable et dont la liste d'ingrédients ne s'allonge pas inutilement. Citronnés ou aromatisés à l'érable, ils plairont assurément.

Une version «salade de saumon» est également offerte. Certes, elle est prête à servir ! Toutefois, vu sa valeur nutritive et sa liste d'ingrédients, mieux vaut utiliser un saumon standard en conserve et y ajouter un peu de yogourt nature et des assaisonnements maison !

### **Les autres conserves qui gagnent à être connues**

La sardine est un poisson qui ne fait pas l'unanimité pour son goût. Toutefois, son contenu en acides gras oméga-3 la rend intéressante.

La sardine est également une excellente source de calcium, de phosphore, de fer, de sélénium et de vitamines B3, B12 et D. Sa version nature, conservée dans l'eau et sans sel, ne vous plaît pas ? Essayez un produit assaisonné (à la sauce tomate, par exemple), histoire d'appivoiser le produit. Essayez-la en salade, ajoutée aux pizzas maison, ou découvrez-la farcie de fromage !

Le maquereau est un des poissons les plus riches en oméga-3 : 75 g de maquereau en conserve contiennent 2,5 g d'oméga-3, de quoi couvrir nos besoins quotidiens !

Le hareng est une autre variété intéressante vendue en conserve. Nature ou assaisonnés, ils permettent de varier les sources de poisson au menu.

Source : <http://www.journaldemontreal.com/2015/05/03/des-poissons-en-conserve-a-la-loupe>