



De la pêche à votre assiette

Aliment sain, le poisson se prépare en un tournemain. Pour vous aider à mieux le choisir et à le cuisiner plus souvent, apprenez-en plus sur la pêche durable et découvrez nos succulentes recettes !



metro
mon épicier





FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?



Comment votre poisson a-t-il été pêché ? Dans quelles conditions a-t-il été élevé ? D'où provient-il ? De quelle espèce s'agit-il ? Une traçabilité complète, de la pêche à votre assiette, vous permet de répondre à ces questions tout en vous aidant à prendre des décisions éclairées et à faire



FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

questions tout en vous aidant à prendre des décisions éclairées et à faire des choix responsables qui répondent à vos attentes et à vos convictions. Voici en quoi ça consiste.

LA TRAÇABILITÉ, C'EST QUOI ?

À l'image d'un passeport dont les timbres racontent l'itinéraire d'un voyage, l'approvisionnement en poissons et fruits de mer peut lui aussi être documenté à l'aide d'un système de traçabilité. Dans le cadre de cette bonne pratique, chaque fournisseur est tenu de fournir des renseignements relatifs à ses produits – le nom scientifique de l'espèce, sa provenance et le type de pêche ou d'élevage.

Ces informations peuvent ensuite se retrouver en épicerie, directement sur les produits. Cet étiquetage informatif vous renseigne non seulement sur les origines des poissons et fruits de mer que vous mettez dans votre assiette, mais aussi sur les pratiques de pêche et d'élevage auxquelles ils ont été soumis.





FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

**POURQUOI C'EST IMPORTANT ?**

La traçabilité est essentielle pour déterminer si un produit est durable ou non, et s'il répond à nos exigences et valeurs personnelles. Les informations transmises par les fournisseurs sont utilisées pour faire une analyse objective des données scientifiques et statuer sur la durabilité du produit. Par exemple :

LE NOM SCIENTIFIQUE

Le nom scientifique (en latin) est un élément indispensable de la traçabilité. Puisqu'il est unique à chaque espèce, il permet d'éliminer la confusion créée par les noms communs. Comme certaines espèces sont menacées ou en voie de disparition, l'utilisation du nom scientifique évite d'exploiter et de consommer de telles espèces. On vise leur rétablissement, et non leur extinction !



FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

LA PROVENANCE

Un bon système de gestion des pêches peut faire la différence entre un stock en santé et un stock menacé. La provenance de l'espèce a donc une importance majeure puisque d'un endroit à l'autre, les mesures de gestion peuvent être complètement différentes. Un stock bien géré respectera les recommandations des scientifiques et tiendra compte de différents éléments comme les quotas, les saisons de pêche, les restrictions sur les engins de pêche, les permis et les zones de fermeture. Le tout permet d'assurer une belle offre de produits, sans compromettre la survie des populations.



LE TYPE DE PÊCHE

Au cœur de la pêche durable se trouve le

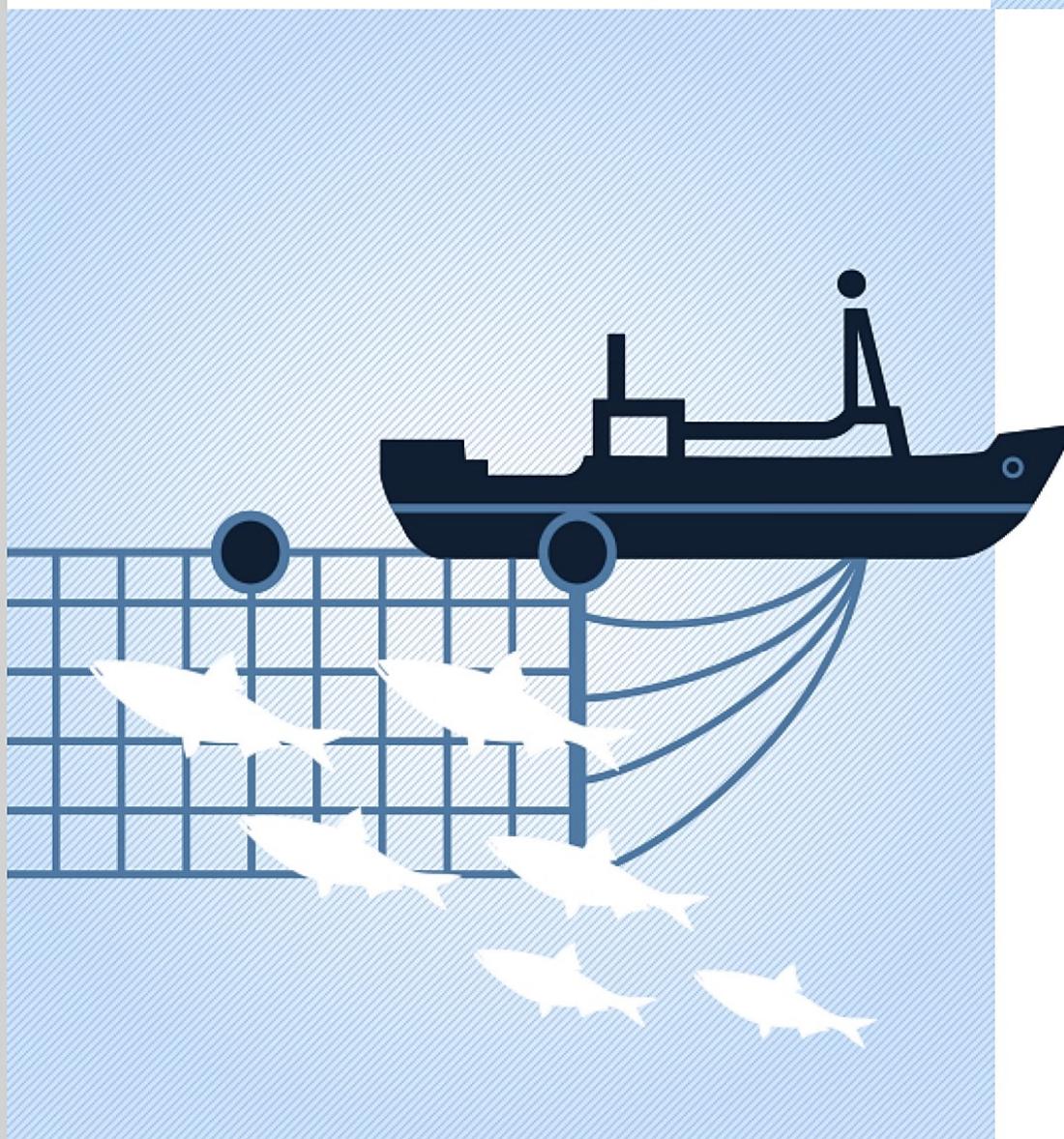


FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?



LE TYPE DE PÊCHE

Au cœur de la pêche durable se trouve le principe de sélectivité. Les méthodes qui permettent de retourner à l'eau les espèces non désirées ou qui évitent de capturer les poissons juvéniles seront considérées comme plus durables. Le type de pêche doit donc être pris en considération puisqu'il a des répercussions sur la pérennité des espèces.

La capacité de conserver les informations de traçabilité d'un poisson ou fruit de mer, de la pêche à l'assiette, permet donc d'assurer une offre de produits durables, de même qu'un maximum de choix à l'épicerie !

metro
mon épicier

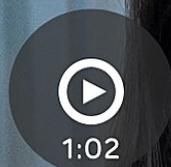


FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?



DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

Un saumon en papillote. Du poisson frit croustillant. Pour s'assurer que les générations futures pourront elles aussi savourer ces plaisirs, il faut dès aujourd'hui agir pour protéger la santé des océans et préserver ses ressources. Voilà pourquoi Metro a mis en place un système de traçabilité rigoureux pour documenter sa chaîne

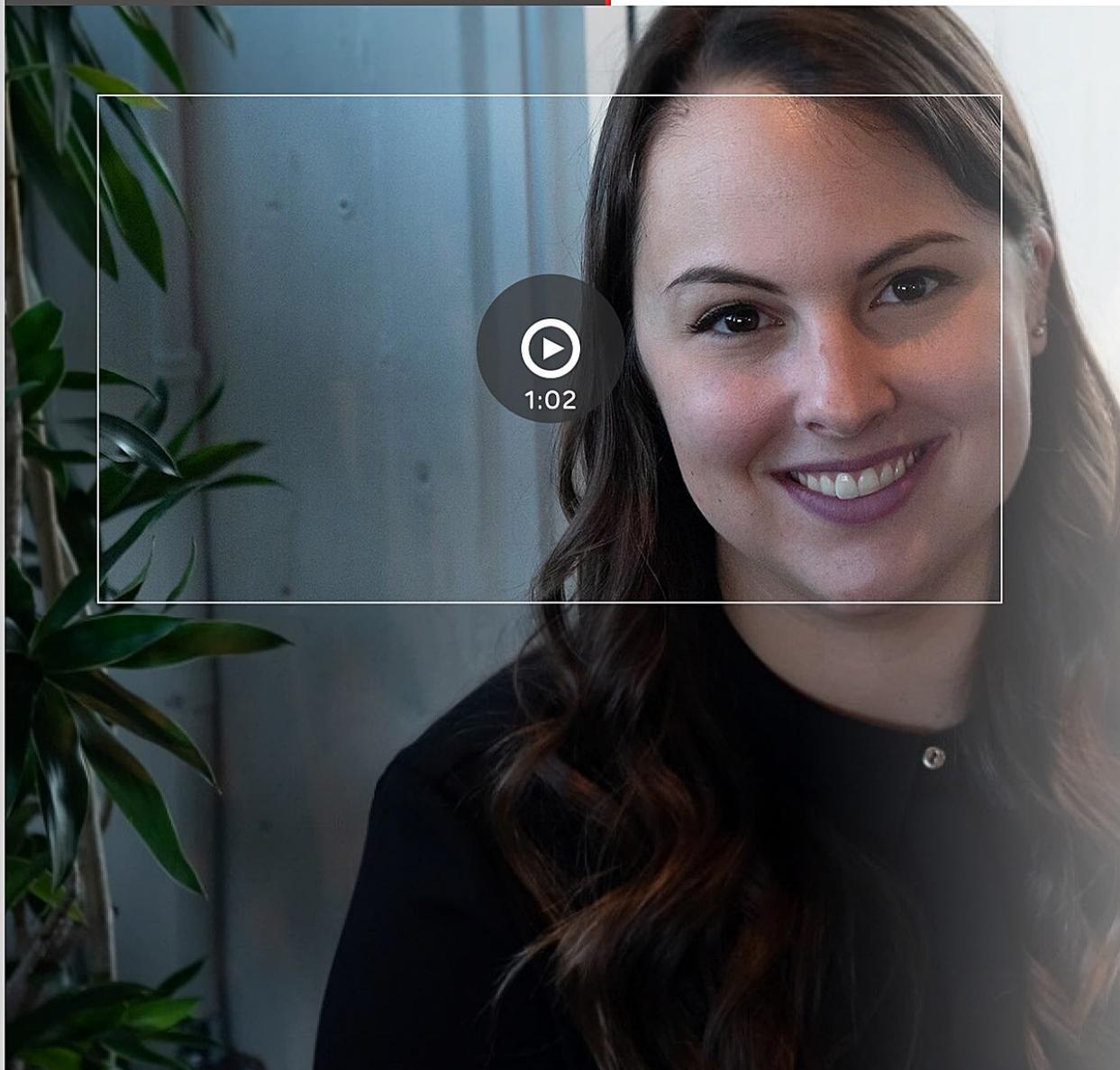


FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?



pour documenter sa chaîne d'approvisionnement depuis la zone de pêche ou la ferme d'élevage jusqu'à votre assiette. Rencontre avec Alexandra Leclerc, spécialiste de la pêche durable et du bien-être animal pour l'entreprise.

Depuis combien de temps êtes-vous spécialiste de la pêche durable et du bien-être animal pour Metro ?

Alexandra Leclerc

Je travaille pour Metro depuis juillet 2017, donc depuis environ un an et demi. J'ai toujours été fascinée par le milieu marin, c'est pour ça que j'ai opté pour un baccalauréat en biologie marine et une maîtrise en gestion de la faune et de ses habitats. Grâce à mon emploi, j'ai l'impression d'être un vecteur de changement, ne serait-ce que dans l'assiette des



FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

consommateurs.

En quoi consiste le rôle de spécialiste de la pêche durable et du bien-être animal ?

AL

Mon principal rôle est de veiller à ce que la politique de pêche et d'aquaculture durables de Metro soit appliquée dans l'ensemble de nos pratiques. Je suis chargée de l'évaluation des produits et de la mise à jour annuelle de notre diagnostic. Autrement dit, je dois m'assurer que les poissons et fruits de mer que nous offrons répondent à nos exigences en matière de pêche et d'aquaculture durables.

Pourquoi est-il important de connaître la traçabilité des poissons ou fruits de mer





FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

qu'on achète en épicerie ?

AL

D'un point de vue scientifique, la traçabilité est indispensable pour déterminer si un produit est durable ou non. Sans ces informations, il est très difficile, voire impossible, de faire une analyse objective et avérée. En épicerie, la traçabilité permet de faire des choix éclairés, en fonction de nos propres connaissances, mais aussi selon nos convictions personnelles. Selon moi, c'est un gage de confiance et c'est rassurant de savoir exactement ce qu'on met dans nos assiettes.

Pourquoi la pêche durable est-elle importante pour Metro ?**AL**

La santé des océans et la préservation



1:02



FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

assiettes.

Pourquoi la pêche durable est-elle importante pour Metro ?

AL

La santé des océans et la préservation des ressources naturelles sont au cœur de l'actualité et représentent des préoccupations importantes pour les consommateurs. La pêche et l'aquaculture durables permettent une exploitation responsable de nos ressources. Ainsi, on peut continuer de manger des poissons et fruits de mer tout en assurant leur pérennité.

**APPRENEZ-EN PLUS**
sur notre politique**metro**
mon épicier

OK < >

metro.ca

**metro**
mon épicier

FRAÎC

MON P Recherche de produits, recettes et articles [Accueil](#) / [Produits à découvrir](#) / [Poissonnerie](#) / [Notre politique de pêche et d'aquaculture durables](#)< [Poissonnerie](#)[Traçabilité garantie de nos poissons et fruits de mer](#)[Conseils de mon poissonnier](#)**[Notre politique de pêche et d'aquaculture durables](#)**[Pour un festin d'huîtres réussi](#)[Notre offre Aki Sushi](#)[Toute la poissonnerie](#)

Notre politique de pêche et d'aquaculture durables

< [Retour à Poissonnerie](#)

Un produit de poissonnerie durable est un produit pêché ou élevé au moyen de pratiques responsables qui ne mettent pas en péril la santé des espèces ni l'intégrité des milieux naturels et qui respectent les droits des travailleurs.

FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

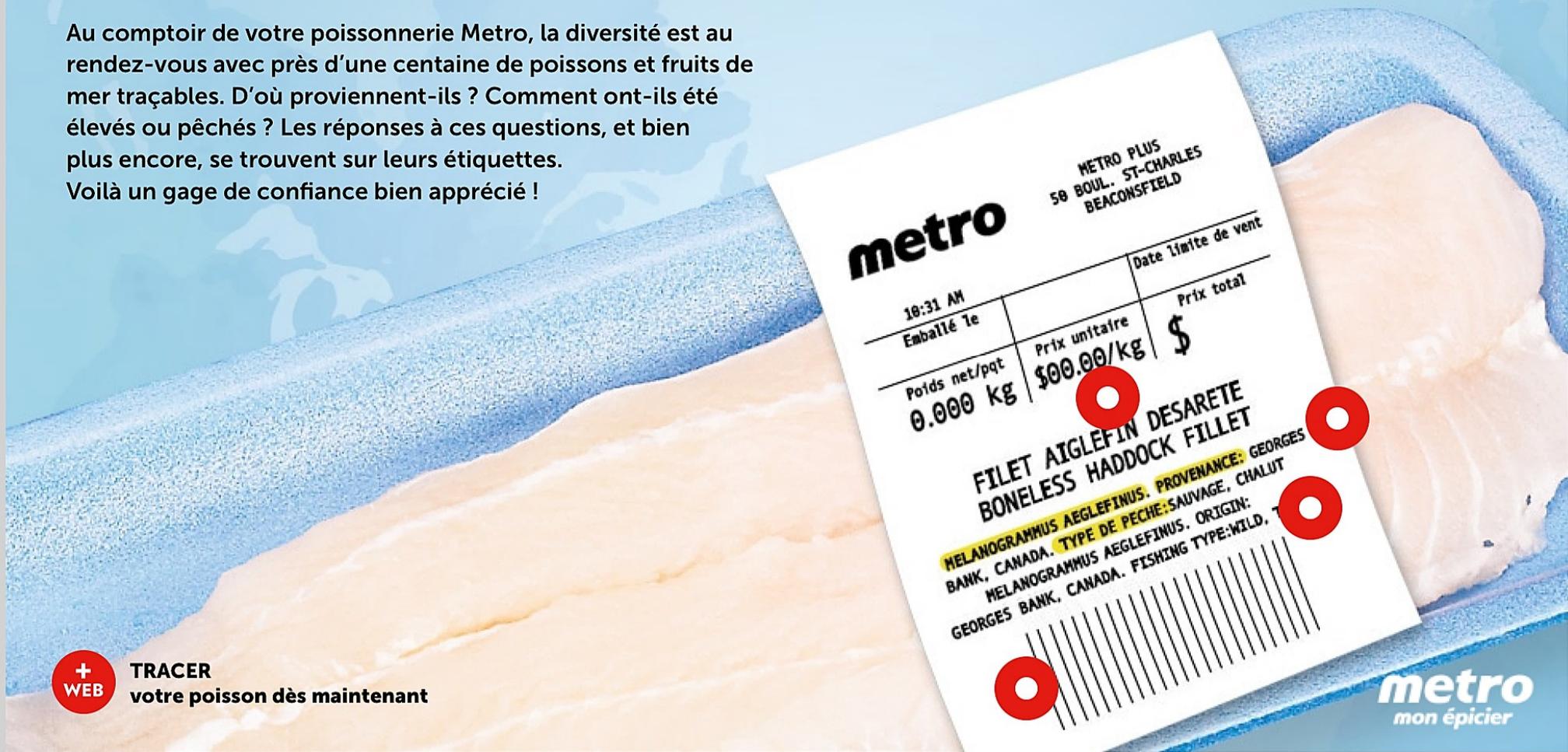
DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

POISSONNERIE 101

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

Au comptoir de votre poissonnerie Metro, la diversité est au rendez-vous avec près d'une centaine de poissons et fruits de mer traçables. D'où proviennent-ils ? Comment ont-ils été élevés ou pêchés ? Les réponses à ces questions, et bien plus encore, se trouvent sur leurs étiquettes. Voilà un gage de confiance bien apprécié !



metro

METRO PLUS
58 BOUL. ST-CHARLES
BEACONSFELD

18:31 AM	Date limite de vent	
Emballé 1e	Prix unitaire	Prix total
Poids net/pqt	\$00.00/kg	\$
0.000 kg		

**FILET AIGLEFIN DESARETE
BONELESS HADDOCK FILLET**

MELANOGRAMMUS AEGLEFINUS. PROVENANCE: GEORGES BANK, CANADA. TYPE DE PECHE: SAUVAGE, CHALUT
MELANOGRAMMUS AEGLEFINUS. ORIGIN: GEORGES BANK, CANADA. FISHING TYPE: WILD.



TRACER
votre poisson dès maintenant

metro
mon épicier

OK



Affichage lecteur disponible

**metro**
mon épicier

Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Produits à découvrir / Poissonnerie / Traçabilité garantie de nos poissons et fruits de mer

TRAÇABILITÉ GARANTIE DE NOS POISSONS ET FRUITS DE MER

Chez Metro, nous assurons la fraîcheur et suivons la traçabilité de notre sélection de poissons et fruits de mer, de la zone de pêche ou ferme d'élevage jusqu'à votre assiette. Nous nous assurons de connaître l'espèce que vous achetez, la provenance de votre poisson ou fruit de mer et comment il a été pêché ou élevé. Vous pouvez ainsi être certains de l'authenticité des informations de traçabilité de vos produits.

**TRACEZ VOTRE POISSON**



FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

POISSONNERIE 101

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

Au comptoir de votre poissonnerie Metro rendez-vous avec près d'une centaine de mer traçables. D'où proviennent-ils ? Comment sont élevés ou pêchés ? Les réponses à ces questions plus encore, se trouvent sur leurs étiquettes. Voilà un gage de confiance bien apprécié.

DES NOMS CLAIRS,
NETS ET PRÉCIS

Les espèces qui peuplent le monde marin sont très nombreuses. Certains noms couramment utilisés comme « thon », « crevette » ou « pétoncle » font référence à plusieurs espèces différentes, parfois même des centaines. Si certaines d'entre elles sont tout à fait durables, d'autres pourraient l'être beaucoup moins. Les noms scientifiques (noms latins) étant uniques à chaque espèce, les utiliser permet d'être certain que l'on fait référence à la bonne espèce. Vous pouvez les trouver directement sur l'étiquette de votre poisson ou fruit de mer.



TRACER
votre poisson dès maintenant



metro
mon épicier



FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

POISSONNERIE 101

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

Au comptoir de votre rendez-vous avec pr mer traçables. D'où pr élevés ou pêchés ? Le plus encore, se trouve Voilà un gage de conf

LIEU DE CAPTURE

La provenance inscrite sur les étiquettes Metro comprend aussi le lieu de capture, c'est-à-dire le lieu de pêche ou d'élevage. Cette information est différente du pays d'origine, qui est l'endroit où le produit a subi sa dernière transformation. Ainsi, un poisson pêché au Canada, mais fileté en Chine portera généralement la mention « produit de la Chine ». L'étiquetage détaillé chez votre épicer Metro, qui indique le pays de capture (dans cet exemple, le Canada), permet donc de savoir précisément d'où provient votre poisson ou fruit de mer.

SUIVIS À LA TRACE

Le système de traçabilité mis en place par Metro permet aussi de connaître la provenance géographique de votre poisson ou fruit de mer. Un peu comme les continents sont découpés en pays, les océans du monde sont eux aussi divisés en régions distinctes. On compte une vingtaine de vastes zones, elles-mêmes subdivisées en microterritoires. Ce sont ces grandes zones qui sont utilisées pour établir la provenance générale des produits. Par exemple, le golfe du Saint-Laurent fait partie de la zone Atlantique Nord-Ouest tandis que l'Ouest canadien est situé dans la zone Pacifique Nord-Est.



TRACER
votre poisson dès maintenant

BON
MELANOGRAMMUS AEGLEFINUS
BANK, CANADA. TYPE DE PECHER
MELANOGRAMMUS AEGLEFINUS. ORIGINE
GEORGES BANK, CANADA. FISHING TYPE: WILD.

metro
mon épicier



FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

POISSONNERIE 101

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

Au comptoir
rendez-vous
mer traçable
élevés ou pê
plus encore,
Voilà un gag

MÉTHODE DE PÊCHE
OU D'ÉLEVAGE

Casier, chalut, palangre, filet maillant ou senne coulissante : tous ces termes font référence à des techniques par lesquelles les poissons et fruits de mer peuvent avoir été pêchés. Les méthodes d'élevage sont tout aussi variées, par exemple l'aquaculture en milieu ouvert, la culture sur cordes, l'aquaculture en étangs ou le système de recirculation fermée. Cette information est importante, car certaines techniques de pêche ou d'élevage ont beaucoup moins de répercussions que d'autres sur l'environnement.

SAUVAGE
OU D'ÉLEVAGE ?

L'étiquette des poissons offerts chez votre épicerie Metro indique clairement si les produits sont issus de pêche en milieu naturel (portant l'inscription « sauvage ») ou en aquaculture (« d'élevage »). Pour qu'elles puissent aboutir dans votre assiette, les espèces sauvages doivent avoir été pêchées dans des milieux sains, et les stocks desquels elles sont issues ne doivent pas faire l'objet de surpêche. Les poissons et fruits de mer d'élevage doivent eux aussi répondre à des exigences très strictes, aussi bien quant au respect de l'environnement qu'à la qualité des produits.



TRACER
votre poisson dès maintenant

BANK. CANADA
MELANOGRAMMA
GEORGES BANK, CANADA.

metro
mon épicerie



FRAÎCHEUR TRAÇABLE

MON POISSON EST-IL TRAÇABLE ?

DE LA PÊCHE À VOTRE ASSIETTE !

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

POISSONNERIE 101

QUE DISENT LES ÉTIQUETTES ?

Au comptoir de votre poissonnerie Metro, la diversité est au rendez-vous avec près d'une centaine de poissons et fruits de mer traçables. D'où proviennent-ils ? Comment ont-ils été élevés ou pêchés ? Les réponses à ces questions, et bien plus encore, se trouvent sur leurs étiquettes. Voilà un gage de confiance bien apprécié !

AUTRES PARTICULARITÉS

D'autres informations peuvent aussi figurer sur l'étiquette. Par exemple, la mention « biologique » sur un poisson ou fruit de mer indique qu'il a été élevé selon des normes bien précises. Ces normes incluent, entre autres, une alimentation sans OGM, sans hormones de croissance et sans antibiotiques.

Au final, l'ensemble de ces renseignements vous aidera à faire les choix les plus avisés selon vos convictions et les utilisations culinaires auxquelles vous destinez le produit en question.



TRACER
votre poisson dès maintenant

metro
mon épicier



LE ROI DES POISSONS

LE SAUMON À SON MEILLEUR

1

2

3

Avec son goût tout en équilibre qui charme aussi bien le palais des petits que celui des grands, sa chair tendre et rosée, son épatante polyvalence et ses vertus nutritives, le saumon est une vedette incontestable des comptoirs de poissonnerie. Découvrez-en plus sur le saumon avec ces conseils de nos poissonniers Metro.

4

5

6

metro
mon épicier



1

2

3

SOUS TOUTES SES FORMES



4

5

6

Cuit et présenté entier sur une assiette de service, le saumon en met plein la vue. Il suffit de le cuire au four 45 minutes – le temps de prendre l'apéro ! – et le tour est joué. En darnes, il se manipule aisément dans la poêle ou sur le barbecue sans que sa chair ne se défasse vu l'épaisseur des tranches. Pour une darne de 1 po, comptez de 10 à 12 minutes, soit le même temps de cuisson pour les filets cuits au four à 350 °F.



DÉCOUVREZ LA RECETTE
Saumon entier à la goberge

Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Recettes et occasions / Détails d'une recette



Saumon entier à la goberge

Évaluer cette recette 4 Votes



Sans Lactose

6

PORTIONS

0:15

PRÉPARATION

0:45

CUISSON

1:00

TEMPS TOTAL

Ingrédients



Ajouter tout à ma liste

340 g

Mélange de goberge à saveur de crabe, émietté grossièrement



1

Paquet (environ 35 un.) biscuits soda non salés, broyés

Vous pourriez aimer:





RAPIDO PRESTO !

1

2

3

Comme il cuit vite, le saumon est un précieux allié les soirs pressés, même pour les moins expérimentés en cuisine. Il existe toutes sortes de façons de l'apprêter pour souligner son caractère. Par exemple, la cuisson à la vapeur ou en papillote (enveloppé dans du papier d'aluminium, accompagné de légumes et d'aromates) ne requiert aucun corps gras et préserve la saveur naturelle ainsi que les nutriments du poisson.



DÉCOUVREZ LA RECETTE
Saumon en papillote grillé



4

5

6

Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Recettes et occasions / Détails d'une recette



Saumon en papillote grillé

Évaluer cette recette 4 Votes

6

PORTIONS

0:05

PRÉPARATION

0:15

CUISSON

0:20

TEMPS TOTAL

Ingrédients



Ajouter tout à ma liste

284 ml (10 oz)

Soupe condensée crème de céleri à faible teneur en gras



1

Citron, pressé

Vous pourriez aimer:





1

2

3

4

5

6

UN INVITÉ D'HONNEUR

À court d'inspiration pour le souper ? Pensez saumon ! Cuit en morceaux dans une onctueuse sauce à la crème, il accompagne bien les pâtes. Mariné dans une préparation aux parfums d'érable et de chipotle, puis grillé, il se transforme en une garniture originale pour une soirée tacos. Même le classique pâté chinois peut être revisité grâce à ce poisson qui se combine aisément à une purée de pommes de terre.



DÉCOUVREZ LA RECETTE
Parmentier de saumon aux épinards

Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Recettes et occasions / Détails d'une recette



Parmentier de saumon aux épinards

Évaluer cette recette 2 Votes

4	0:15	0:40	0:55
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients

Ajouter tout à ma liste

5 Pommes de terre Purée parfaite, pelées et coupées en dés



125 ml (1/2 tasse) Lait 2%

Vous pourriez aimer:





1

2

3

4

5

6

UN MONDE DE SAVEURS

Le saumon se révèle aussi savoureux en mode sucré par exemple mariné dans une préparation à base de miel, que rehaussé de parfums d'ailleurs, servi avec une mayonnaise au gingembre et à la lime. Il flirte volontiers avec les herbes et les épices pour nous transporter ailleurs – une garniture de basilic pour l'Italie, du cumin pour l'Inde.



DÉCOUVREZ LA RECETTE
Filet de saumon tandoori

OK



Affichage lecteur disponible



metro
mon épicier



Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Recettes et occasions / Détails d'une recette



Filets de saumon tandoori

Évaluer cette recette 4 Votes

4	0:15	0:10	3:25
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients



Ajouter tout à ma liste

15 ml (1 c. à soupe) Paprika Irresistibles



15 ml (1 c. à soupe) Cumin moulu Irresistibles





1

2

3

Pas le temps de cuisiner ou envie de vous en remettre à la créativité des chefs poissonniers Metro ? Avec les options déjà préparées en magasin de la gamme Tout prêt tout frais, tout ce que vous avez à faire, c'est de choisir votre saumon. Entre le pavé mariné façon général Tao et celui garni de brie et de canneberges, la galette au chipotle et érable et le tournedos farci aux crevettes, vous avez l'embaras du choix !



DÉCOUVREZ
les prêts-à-cuire et prêts-à-manger de saumon

**TOUT
PRÊT
TOUT
FRAIS**



4

5

6

tout prêt tout frais saumon



Accueil / Épicerie en ligne / Recherche de produits

Filets d'aiglefin
7,99\$/lb



CIRCULAIRE

>

Circulaire en vigueur du jeu. 7 mars 2019 au mer. 13 mars 2019.

Magasiner par allée

Trier par

Pertinence

< 1 >

Voir 24

17 résultats pour "tout prêt tout frais saumon"

Filtrer par :

[Tout effacer](#)

Promotions

Circulaire et promotions (4)

Toutes les promotions (6)

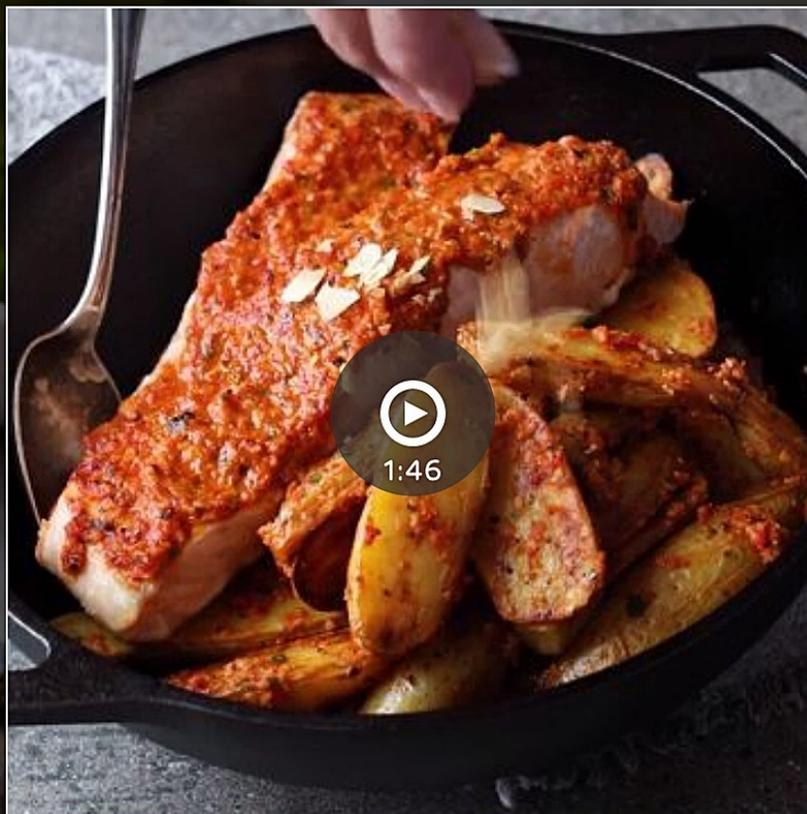
Marques

Promo



Promo





1

2

3

4

5

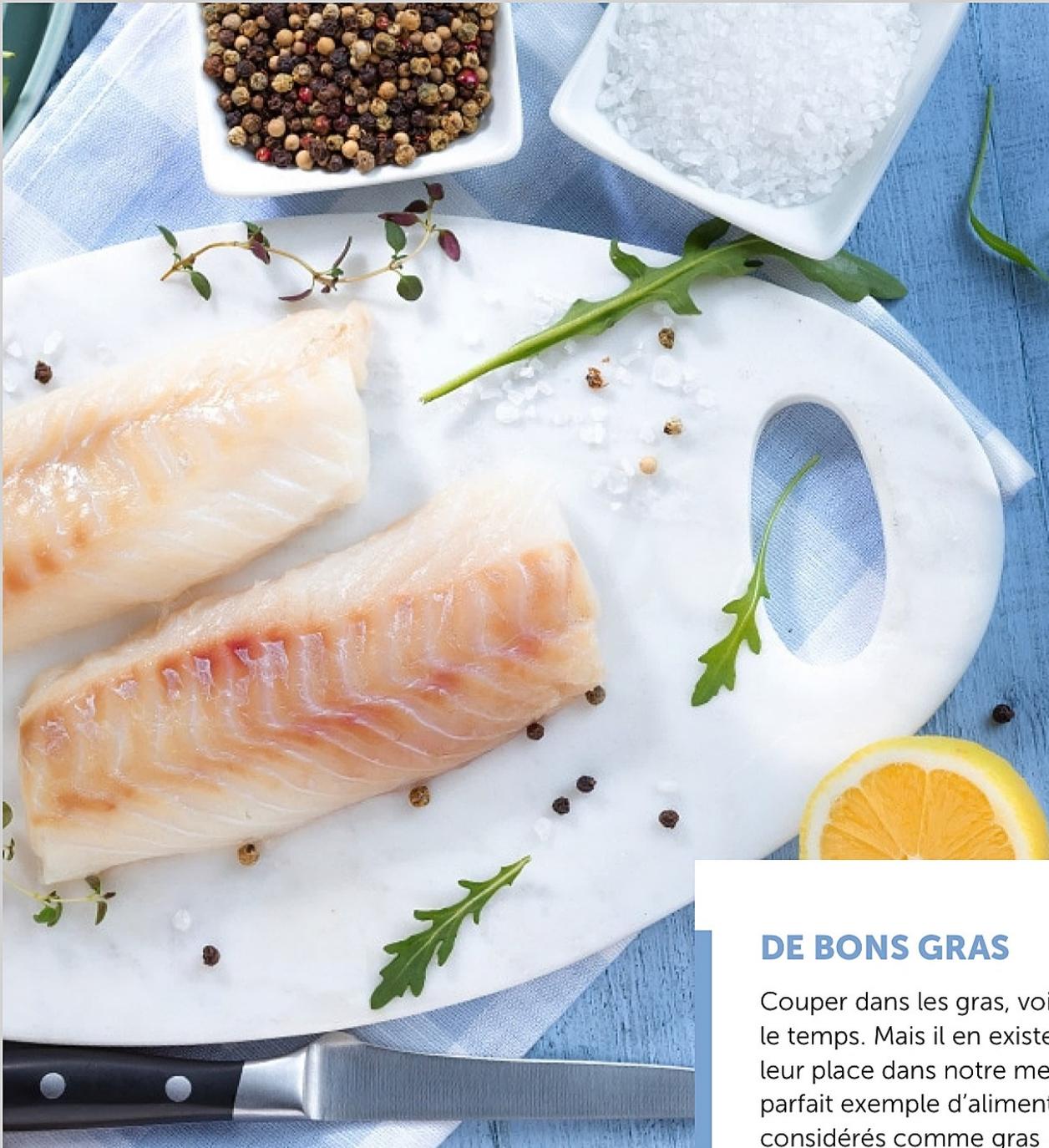
6

VOUS AVEZ DIT SOCKEYE ?

Le saumon sockeye, que l'on qualifie aussi de « saumon rouge », provient du Pacifique, plus précisément de l'Alaska. Bourré d'oméga-3, de protéines et de vitamine D, le sockeye se cuisine de la même manière que le saumon de l'Atlantique, et possède une chair plus rouge, moins grasse et plus goûteuse que celui-ci.

▲ DÉCOUVREZ LA RECETTE
Saumon sockeye et patates grillées
sauce romesco – K pour Katrine





BON POUR LA SANTÉ

LE POISSON AU MENU

Qu'il soit blanc ou rose, maigre ou gras, le poisson est le champion d'une alimentation saine et variée. Bourré d'oméga-3 et de nutriments, il remporte en plus la palme de la cuisson rapide ! Notre nutritionniste Linda Montpetit vous donne quatre bonnes raisons de le mettre chaque semaine au menu.

DE BONS GRAS

Couper dans les gras, voilà ce qu'on entend tout le temps. Mais il en existe des bons qui méritent leur place dans notre menu. Le poisson est le parfait exemple d'aliment qui en renferme : ceux considérés comme gras – saumon, truite, thon,



maquereau... – contiennent des oméga-3, essentiels pour le corps. « Les oméga-3 sont des gras non saturés qui ont des effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire et le cerveau », indique Linda Montpetit. Source de protéines complètes qui s'assimile d'emblée, le poisson contient en outre de la vitamine D, qui stimule l'absorption du calcium, et de la B12, qui prévient les troubles neurologiques.

NOTRE NUTRITIONNISTE
LINDA MONTPETIT

« Les oméga-3 sont des gras non saturés qui ont des effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire et le cerveau »



DÉCOUVREZ
la recette **Filet de truite à l'aubergine et basilic**

DES PROTÉINES MAIGRES, FACILES À AIMER

Les poissons à chair blanche sont un bon point de départ pour ceux qui ont moins l'habitude de

OK < >

metro.ca



metro
mon épicier



Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Recettes et occasions / Détails d'une recette

Filet de truite à l'aubergine et basilic

Évaluer cette recette 8 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4

PORTIONS

0:15

PRÉPARATION

0:20

CUISSON

0:35

TEMPS TOTAL

Ingrédients



Ajouter tout à ma liste

680 g (1 1/2 lb)

Filets de truite

Vous pourriez aimer:



1

Grosse aubergine, coupée en 8 tranches épaisses de 1 cm (1/2 po)





DES PROTÉINES MAIGRES, FACILES À AIMER

Les poissons à chair blanche sont un bon point de départ pour ceux qui ont moins l'habitude de manger du poisson. Plus maigres, ils sont aussi plus légers, mais tout aussi protéinés et vitaminés que les autres types de poissons. Doux au goût, ils plaisent aisément aux petits et s'intègrent à merveille dans des recettes de burgers, de croquettes et de bâtonnets panés. On peut aussi les mélanger à du poisson à chair rose et les servir en pâté.



DÉCOUVREZ
Filets de poisson panés
au four - K pour Katrine

ASTUCE DE NOTRE NUTRITIONNISTE
LINDA MONTPETIT



Il faut les incorporer à des plats que les enfants connaissent. Avec un peu de patience, ils s'habiteront au goût et à la texture.



OK



metro.ca



metro
mon épicier



Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Recettes et occasions / Détails d'une recette



Filets de poisson panés au four, mayo lime et cornichon

Évaluer cette recette 4 Votes

4	0:30	0:12	0:42
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients



Ajouter tout à ma liste

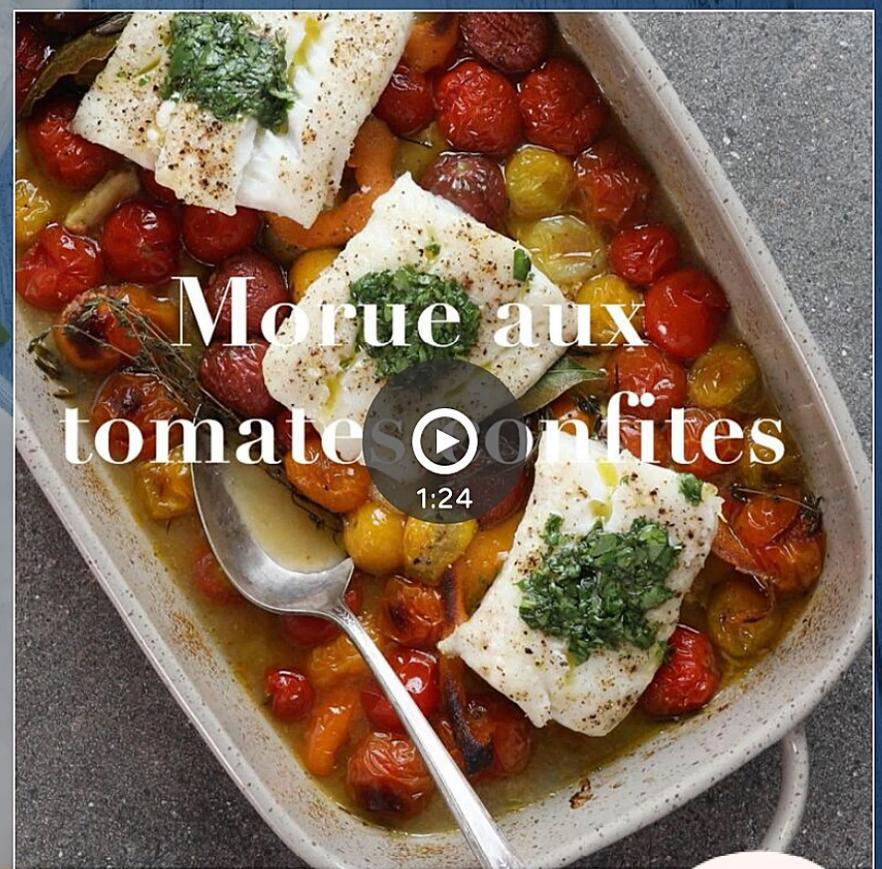
Filets de poisson:



675 g

Filets de poisson blanc au goût, coupés en lanières





Morue aux tomates confites

1:24

DÉCOUVREZ LA RECETTE
Morue aux tomates confites, herbes et orange,
sans œuf et sans noix – K pour Katrine





LA CUISSON PARFAITE

À la poêle, au four, poché, sous vide, à l'autocuiseur... Le mode de cuisson ne change rien aux bienfaits nutritionnels des poissons, contrairement aux légumes qui perdent leurs vitamines quand on les cuit trop longtemps. Le fait de varier la cuisson pour le plaisir est une bonne façon de les intégrer plus souvent à notre menu de la semaine. Mais gare au poisson trop cuit : vous pourriez perdre des joueurs !



DÉCOUVREZ
une multitude d'idées
pour cuisiner le poisson

ASTUCE DE NOTRE NUTRITIONNISTE
LINDA MONTPETIT

Le poisson blanc cuit très vite. Quant au saumon, piquez-le en son centre à la fourchette et assurez-vous qu'il se défait bien.



OK



Affichage lecteur disponible



metro
mon épicier



Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Produits à découvrir / Poissonnerie / Cuisinez la mer, tout simplement!

Conseils de mon poissonnier

Poisson d'avril

Connaissez-vous le Surimi?

Savoureux festin de la mer!

Cuisinez la mer, tout simplement!

Guide des huîtres moules palourdes

Tout sur la truite

Gravlax : découvrez la tradition scandinave

Le homard décortiqué

Un festin marin sur le BBQ

Cuisinez la mer, tout simplement!



[Retour à Conseils de mon poissonnier](#)



Frais ou surgelés, fumés, farcis, panés, prêts à manger, entiers, en darnes, en filets, en vrac, en portions individuelles ou familiales... Les plaisirs de la mer vous sont offerts dans une multitude de saveurs, de coupes et de formats. Alors, mettez le cap sur le rayon Idées et marées de votre supermarché Metro et préparez-vous un festin de roi! Votre maître-poissonnier Metro vous offre mabi mabi, tilapia, makeira, thon, langoustines et



VITE FAIT BIEN FAIT

Comme il se cuit en quelques minutes, le poisson est excellent pour nous faire gagner du temps quand il faut doubler la recette. Les restes sont délicieux le lendemain en sandwich, en salade ou en soupe.

**Les trois combinaisons gagnantes
de Linda Montpetit :**



Les trois combinaisons gagnantes de Linda Montpetit :



Filet de sole + olives + concassé de tomates et basilic.
Pocher le poisson dans la sauce, puis servir sur un lit de nouilles ou avec des légumes.



Saumon + mayo maison + moutarde de Dijon.
Cuire à la poêle ou sur le BBQ.



Procédé soba + nouilles + sauce de tomates et basilic.

Pocher le poisson dans la sauce, puis servir sur un lit de nouilles ou avec des légumes.



Saumon + mayo maison + moutarde de Dijon.
Cuire à la poêle ou sur le BBQ.



Restes de poisson + bouillon miso + ail sauté
+ carottes, chou frisé, épinards ciselés
+ gingembre haché + sauce sriracha
+ nouilles soba.



DÉCOUVREZ
d'autres raisons de
manger plus de poisson

OK < >

metro.ca

metro
mon épicier

Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Produits à découvrir / Poissonnerie

[Conseils de mon poissonnier](#)[Poisson d'avril](#)[Connaissez-vous le Surimi?](#)[Savoureux festin de la mer!](#)[Cuisinez la mer, tout simplement!](#)[Guide des huîtres moules palourdes](#)[Tout sur la truite](#)[Gravlax : découvrez la tradition scandinave](#)[Le homard décortiqué](#)[Un festin marin sur le BBQ](#)

Manger davantage de poisson

[Retour à Conseils de mon Poissonnier](#)

De bonnes raisons pour manger plus de poisson

Aliment sain, le poisson est riche en protéines, contient de bons gras et se prépare rapidement et facilement. Voici pourquoi vous devriez manger plus souvent du poisson.

À quelle fréquence devrais-je manger du poisson?

On compte davantage d'autorités sanitaires qui recommandent de consommer 1 portion (75 g) de poisson gras au moins deux fois par semaine pour une santé cardiovasculaire optimale. Les poissons gras sont riches en gras oméga-3 qui protègent le cœur. Parmi ceux-ci, on retrouve:

- Le saumon
- Le maquereau
- Le thon
- La truite



DÉLICIEUX À TOUT MOMENT

LE POISSON : DU MATIN AU SOIR

Excellent allié des soirs de semaine, le poisson est aussi bon joueur à l'heure du brunch, du lunch et de l'apéro. Et pas de chichis avec lui, puisque quelques ingrédients suffisent à lui donner du oumpf ! Voici six recettes de la mer qui plairont à coup sûr aux petits et aux grands appétits.



Brunch

ŒUFS BÉNÉDICTINE
ET TRUITE POÊLÉE

Boîte à lunch et apéro

BOULETTES
DE POISSON

BOLS DE TORTILLA
AU POISSON

MOUSSE DE SAUMON
ET POIVRONS ROUGES

Souper

MIJOTÉ DE POISSON
À L'INDIENNE

POISSON FRIT
AU SÉSAME



Brunch

**ŒUFS BÉNÉDICTINE
ET TRUITE POÊLÉE**

Boîte à lunch et apéro

**BOULETTES
DE POISSON**

**BOLS DE TORTILLA
AU POISSON**

**MOUSSE DE SAUMON
ET POIVRONS ROUGES**

Souper

**MIJOTÉ DE POISSON
À L'INDIENNE**

**POISSON FRIT
AU SÉSAME**



**APPRENEZ-EN PLUS
sur la truite**

Œufs bénédictine et truite poêlée

Faire griller 4 demi-bagels tout garnis et les parsemer de mélange de fromages italiens râpés. Placer un demi-avocat épluché, sans le noyau et coupé sur la largeur, au milieu de chaque demi-bagel. Faire dorer 4 filets de truite sans la peau dans 1 c. à soupe d'huile végétale pendant 5 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Déposer un filet sur chaque demi-bagel, et placer un œuf poché par-dessus. Napper de sauce hollandaise.

Sauce hollandaise : Faire fondre 1 lb de beurre, puis séparer le petit lait du beurre clarifié. Chauffer 4 jaunes d'œufs au bain-marie. Ajouter le beurre clarifié en fin filet, ½ c. à thé d'eau et ½ c. à thé de jus de citron. Bien mélanger.

OK



Affichage lecteur disponible

**metro**
mon épicier

Recherche de produits, recettes et articles

[Accueil](#) / [Produits à découvrir](#) / [Poissonnerie](#) / [Tout sur la truite](#)[Conseils de mon poissonnier](#)[Poisson d'avril](#)[Connaissez-vous le Surimi?](#)[Savoureux festin de la mer!](#)[Cuisinez la mer, tout simplement!](#)[Guide des huîtres moules palourdes](#)**Tout sur la truite**[Gravlax : découvrez la tradition scandinave](#)[Le homard décortiqué](#)[Un festin marin sur le BBQ](#)

Tout sur la truite

[Retour à Conseils de mon Poissonnier](#)

Entière, fumée à chaud, fumée à froid ou prête à cuire, la truite fait partie des poissons les plus polyvalents en cuisine. Voici quelques conseils et idées pour mettre en valeur ce poisson au goût savoureux.

Comment apprêter la truite

Bien éponger le poisson à l'aide de papier absorbant pour enlever le maximum

+
WEB

**Brunch****ŒUFS BÉNÉDICTINE
ET TRUITE POÊLÉE****Boîte à lunch
et apéro****BOULETTES
DE POISSON****BOLS DE TORTILLA
AU POISSON****MOUSSE DE SAUMON
ET POIVRONS ROUGES****Souper****MIJOTÉ DE POISSON
À L'INDIENNE****POISSON FRIT
AU SÉSAME****Boulettes de poisson**

Faire bouillir une pomme de terre à chair jaune et la réduire en purée. Réserver. Dans une poêle, faire revenir 2 filets de morue coupés en cubes, avec sel et poivre, dans du beurre. Retirer les cubes. Déglacer la poêle avec $\frac{1}{4}$ tasse de vin blanc. Enrober les cubes de sauce, ajouter la purée de patate, quelques olives, un peu de jambon en cubes, puis réduire le tout en purée. Laisser refroidir la pâte et façonner des boulettes. Les passer d'abord dans de la farine, puis dans un œuf battu, et enfin dans de la chapelure. Cuire à la friteuse.

Sauce aigre-douce : $\frac{1}{2}$ tasse de miel chauffé 10 secondes au micro-ondes + 1 c. à thé de jus citron + quelques gouttes de tabasco (au goût).

Sauce aux arachides : $\frac{1}{2}$ tasse de beurre d'arachides chauffé dans une poêle + $\frac{1}{4}$ tasse de lait. Mélanger à la sauce aigre-douce.

**DÉCOUVREZ AUSSI CETTE RECETTE
Morue frite avec salade de patate**

OK < >

metro.ca



metro
mon épicier



Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Recettes et occasions / Détails d'une recette



Morue "frite" avec salade de patates

Évaluer cette recette 0 Vote

2
PORTIONS

0:30
PRÉPARATION

0:25
CUISSON

0:55
TEMPS TOTAL

Ingrédients



Ajouter tout à ma liste

1

Citron

Vous pourriez aimer:



1

Céleri





Bols de tortilla au poisson

Poisson : Faire mariner 4 darnes de thon dans 1 tasse d'huile, le jus de 2 limes, 15 feuilles de coriandre hachées et 1 c. à thé de gingembre râpé, pendant au moins 15 minutes. Les saisir dans la poêle 2 minutes de chaque côté. Couper chaque darne en 5 tranches.

Riz : Plonger 1 tasse de riz à grains longs dans une casserole contenant 1 litre d'eau bouillante avec du sel et 2 gousses d'ail. Réduire le feu et cuire jusqu'à ce que le riz soit al dente (environ 10 minutes). Égoutter dans une passoire.

Bols de taco : Disposer un peu de riz au fond de 4 bols de tortilla. Faire sauter des fèves noires en conserve avec 2 c. à table d'huile, 1 c. à thé de cumin et ½ oignon haché. Ajouter un peu du mélange dans chaque bol. Parsemer de quelques feuilles de coriandre hachées et d'un peu de gingembre râpé. Garnir de 1 c. à table de crème sure. Répartir les tranches de darnes dans chaque bol. Décorer avec de la laitue iceberg coupée finement, des tomates concassées, des olives et des jalapenos marinés tranchés fin.



APPRENEZ-EN PLUS
sur le thon

Brunch

ŒUFS BÉNÉDICTINE
ET TRUITE POÊLÉE

Boîte à lunch et apéro

BOULETTES
DE POISSON

BOLS DE TORTILLA
AU POISSON

MOUSSE DE SAUMON
ET POIVRONS ROUGES

Souper

MIJOTÉ DE POISSON
À L'INDIENNE

POISSON FRIT
AU SÉSAME



OK



Affichage lecteur disponible

metro
mon épicier

Recherche de produits, recettes et articles



Accueil / Produits à découvrir / Poissonnerie / Thon

[Nos poissons et fruits de mer](#)

Thon

[Retour à Nos poissons et fruits de mer](#)[Festival du saumon](#)[Bar commun](#)[À propos du vivaneau](#)[Tout sur le tilapia](#)**Thon**[Tout sur le Poisson Chat](#)[Calmars](#)[Moules bleues](#)[Le crabe - Délicieux crustacé](#)[Langoustine](#)[De savoureuses truites fraîches!](#)

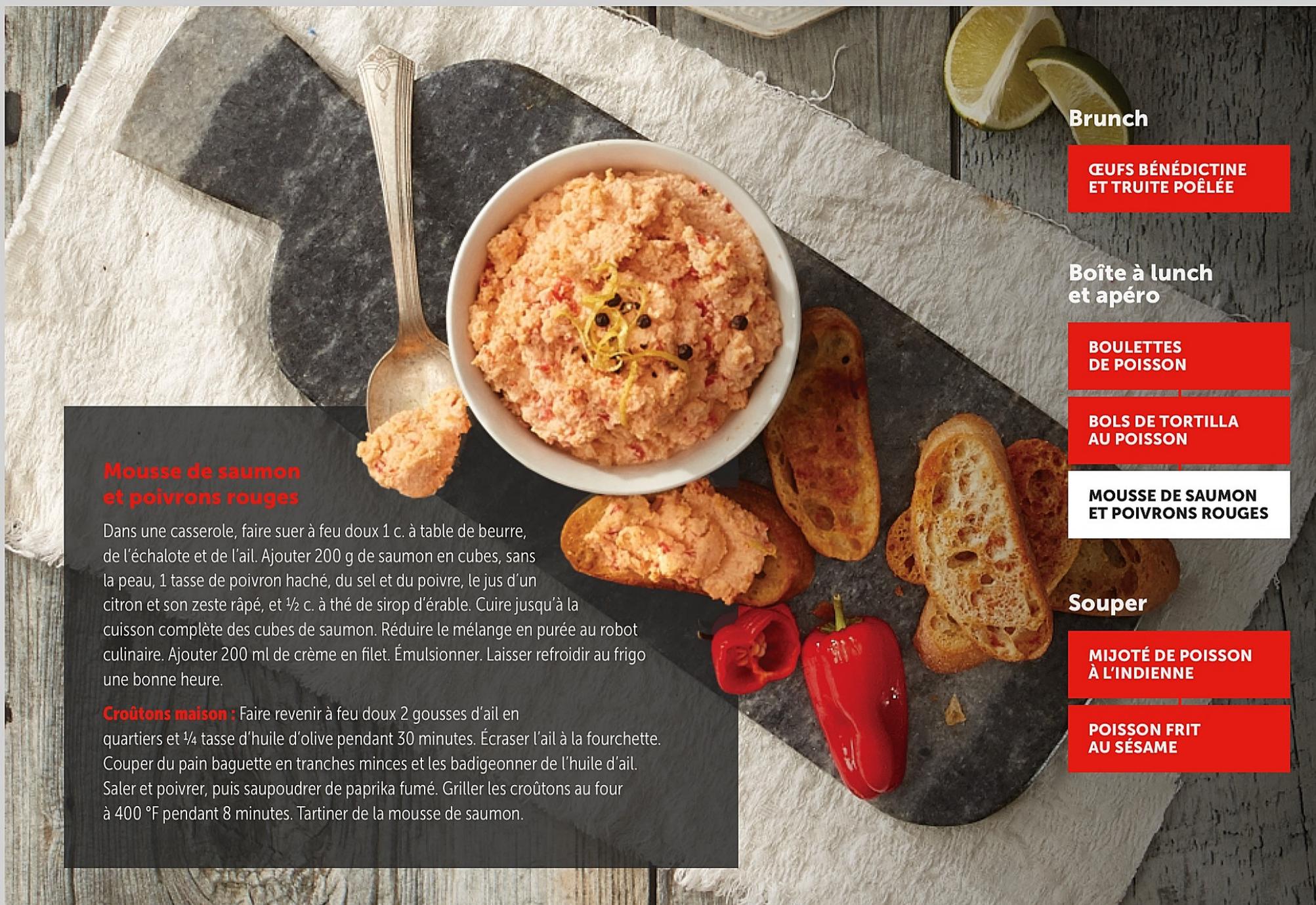
Le thon est l'un des poissons les plus consommés au monde. Pas étonnant, car sa chair est facile à cuisiner et s'apprête de multiples façons. Ce poisson populaire dont la texture rappelle celle de la viande constitue assurément un choix avantageux à l'heure des repas.

Caractéristiques

Il existe plusieurs espèces de thon. On les pêche dans les eaux tropicales et tempérées du monde entier.

Le thon Albacore (*thunnus albacares*) est un poisson dont la chair oscille du rose, chez les spécimens de petite taille, au rouge profond, chez les spécimens de grande taille. Il est important de ne pas le confondre avec le thon rouge (*thunus thynus*), qui est une espèce menacée.

Pourquoi ces espèces ont-elles la chair rouge ? Les thons sont d'extraordinaires nageurs tant pour les distances parcourues que pour la



Brunch

ŒUFS BÉNÉDICTINE
ET TRUITE POÊLÉE

Boîte à lunch et apéro

BOULETTES
DE POISSON

BOLS DE TORTILLA
AU POISSON

MOUSSE DE SAUMON
ET POIVRONS ROUGES

Souper

MIJOTÉ DE POISSON
À L'INDIENNE

POISSON FRIT
AU SÉSAME

Mousse de saumon et poivrons rouges

Dans une casserole, faire suer à feu doux 1 c. à table de beurre, de l'échalote et de l'ail. Ajouter 200 g de saumon en cubes, sans la peau, 1 tasse de poivron haché, du sel et du poivre, le jus d'un citron et son zeste râpé, et ½ c. à thé de sirop d'érable. Cuire jusqu'à la cuisson complète des cubes de saumon. Réduire le mélange en purée au robot culinaire. Ajouter 200 ml de crème en filet. Émulsionner. Laisser refroidir au frigo une bonne heure.

Croûtons maison : Faire revenir à feu doux 2 gousses d'ail en quartiers et ¼ tasse d'huile d'olive pendant 30 minutes. Écraser l'ail à la fourchette. Couper du pain baguette en tranches minces et les badigeonner de l'huile d'ail. Saler et poivrer, puis saupoudrer de paprika fumé. Griller les croûtons au four à 400 °F pendant 8 minutes. Tartiner de la mousse de saumon.



Mijoté de poisson à l'indienne

Dans une poêle, faire sauter 500 g de saumon sans la peau coupé en gros cubes avec de l'huile, de l'ail et de l'oignon haché. Retirer le saumon et réserver. Dans la même poêle, mélanger 2 boîtes de jus de palourde, 2 pommes de terre pelées et coupées en cubes, 1 c. à thé de poudre de cari, 4 grosses carottes en rondelles et 2 branches de céleri en cubes. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants, environ 15 minutes. Ajouter le poisson. Décorer de menthe ciselée.

Brunch

**ŒUFS BÉNÉDICTINE
ET TRUITE POÊLÉE**

Boîte à lunch et apéro

**BOULETTES
DE POISSON**

**BOLS DE TORTILLA
AU POISSON**

**MOUSE DE SAUMON
ET POIVRONS ROUGES**

Souper

**MIJOTÉ DE POISSON
À L'INDIENNE**

**POISSON FRIT
AU SÉSAME**





Brunch

**ŒUFS BÉNÉDICTINE
ET TRUITE POÊLÉE**

Boîte à lunch et apéro

**BOULETTES
DE POISSON**

**BOLS DE TORTILLA
AU POISSON**

**MOUSSE DE SAUMON
ET POIVRONS ROUGES**

Souper

**MIJOTÉ DE POISSON
À L'INDIENNE**

**POISSON FRIT
AU SÉSAME**

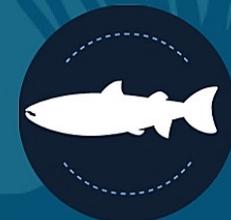
Poisson frit au sésame (le chouchou des enfants !)

À l'aide d'un mélangeur à main, fouetter une bière (355 ml) avec 2 tasses de farine, du sel et du poivre, 3 c. à table de graines de sésame grillées et 2 c. à table d'huile de sésame. Laisser gonfler la pâte. Passer du poisson blanc (morue, flétan ou sole) dans de la farine pour l'assécher, puis dans la pâte à frire. Cuire à la friteuse 1 ½ minute. Réserver. Chauffer ½ tasse de miel au micro-ondes. Ajouter 1 c. à thé de sauce hoisin et un peu de tabasco. Mélanger. Servir avec une salade de tomates et concombres.



DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

ASSOCIEZ LE POISSON OU FRUIT DE MER À SA TECHNIQUE DE PÊCHE OU D'ÉLEVAGE



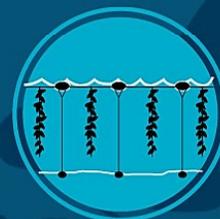
FILET DE SAUMON ATLANTIQUE



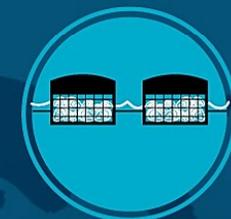
MOULES BLEUES



HUÎTRE BEAUSOLEIL



ÉLEVAGE SUR CORDES



CAGES FLOTTANTES



AQUACULTURE EN MILIEU OUVERT



DÉCOUVREZ LA TRAÇABILITÉ DE VOTRE POISSON OU FRUIT DE MER





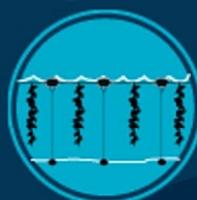
TRAÇABILITÉ GARANTIE DE NOTRE SÉLECTION DE POISSONS ET FRUITS DE MER

DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

ASSOCIEZ LE POISSON OU FRUIT DE MER
À SA TECHNIQUE DE PÊCHE OU D'ÉLEVAGE



MOULES
BLEUES
MYTILUS EDULIS



ÉLEVAGE
SUR CORDES

MOULES BLEUES ÉLEVAGE, CULTURE SUR CORDES

L'élevage sur cordes est surtout utilisé pour la culture de moules. De longs tubes de coton sont tirés sur une longueur de corde et remplis de jeunes moules; alternativement, les cordes peuvent aussi être enroulées de feuilles de coton biodégradables. Comme presque tous les élevages de coquillage, ce type d'aquaculture est généralement considéré comme très durable et comme ayant un impact environnemental presque nul, en partie dû au fait qu'il n'est pas nécessaire de nourrir les coquillages, ceux-ci s'alimentant en filtrant les particules en suspension dans la colonne d'eau.



Moules à la marinière

VOIR LA RECETTE



DÉCOUVREZ LA TRAÇABILITÉ DE VOTRE POISSON OU FRUIT DE MER

metro
mon épicier



TRAÇABILITÉ GARANTIE DE NOTRE SÉLECTION DE POISSONS ET FRUITS DE MER



DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

ASSOCIEZ LE POISSON OU FRUIT DE MER
À SA TECHNIQUE DE PÊCHE OU D'ÉLEVAGE



SAUMON
ATLANTIQUE
SALMO SALAR

SAUMON ATLANTIQUE ÉLEVAGE, AQUACULTURE EN MILIEU OUVERT

L'aquaculture en milieu ouvert implique que les poissons sont élevés directement dans l'océan ou dans un cours d'eau. En général, l'élevage se fait dans des cages en filet ou en métal ancrées au fond de la mer et maintenues à la surface par des flotteurs. Très peu coûteux en énergie et utilisant de façon responsable les ressources terrestres et d'eau potable, la capacité de production de l'aquaculture en milieu ouvert est souvent plus élevée que celle de l'aquaculture sur la terre ferme.



AQUACULTURE
EN MILIEU OUVERT



Croquettes de saumon et mayo à la mangue

[VOIR LA RECETTE](#)

+
WEB



DÉCOUVREZ LA TRAÇABILITÉ DE VOTRE POISSON OU FRUIT DE MER

metro
mon épicier



DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

ASSOCIEZ LE POISSON OU FRUIT DE MER À SA TECHNIQUE DE PÊCHE OU D'ÉLEVAGE



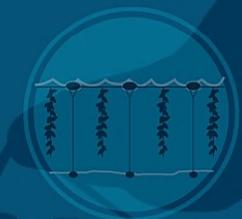
FILET DE SAUMON ATLANTIQUE



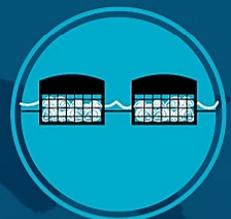
MOULES BLEUES



HÛTRE BEAUSOLEIL



ÉLEVAGE SUR CORDES



CAGES FLOTTANTES



AQUACULTURE EN MILIEU OUVERT



DÉCOUVREZ LA TRAÇABILITÉ DE VOTRE POISSON OU FRUIT DE MER





TRAÇABILITÉ GARANTIE DE NOTRE SÉLECTION DE POISSONS ET FRUITS DE MER

DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

ASSOCIEZ LE POISSON OU FRUIT DE MER
À SA TECHNIQUE DE PÊCHE OU D'ÉLEVAGE



HUÎTRE
BEAUSOLEIL
CRASSOSTREA
VIRGINICA

HUÎTRE BEAUSOLEIL ÉLEVAGE, SACS FLOTTANTS OU CAGES FLOTTANTES

La culture en cages ou en sacs flottants est typiquement utilisée pour les élevages de coquillages. Ces derniers sont placés dans des sacs ou cages de culture qui sont munis de flotteurs et sont ainsi maintenus en surface ou dans la colonne d'eau.

Comme presque tous les élevages de coquillage, ce type d'aquaculture est considéré comme très durable et comme ayant un impact environnemental presque nul, en partie dû au fait qu'il n'est pas nécessaire de nourrir les coquillages, ceux-ci s'alimentant en filtrant les particules en suspension dans la colonne d'eau.



CAGES FLOTTANTES



Huîtres pêche et basilic

[VOIR LA RECETTE](#)



DÉCOUVREZ LA TRAÇABILITÉ DE VOTRE POISSON OU FRUIT DE MER

metro
mon épicier