

LE SÉBASTE, UN POISSON À CHAIR BLANCHE 100% QUÉBÉCOIS



OFFERT SOUS FORME DE :

1

POISSONS ENTIERS

- Frais
- Congelés

2

POISSONS ENTIERS POUR LA TRANSFORMATION

- Co-produits

Valorisation possible:

- soupes
- mousses
- compost



*Je peux remplacer
la morue, le tilapia
et l'aiglefin*



*Je suis un poisson à chair
blanche pêché au Québec dans
le Golfe du Saint-Laurent*

3

POISSONS TRANSFORMÉS

- Filets: frais, congelés
ou sous-vides

Usages :

- Tous types de cuisson
et de recettes, une
excellente alternative
pour le poisson pané
(fish and chips)



RENDEMENT : environ **10 kg** de sébaste = environ **2,5 kg** de filet



COMPARABLES :

Énergie et nutriments	SÉBASTE	MORUE	TILAPIA	AIGLEFIN
Protéines (g)	18,8	17,9	18,1	17,3
Oméga 3 (mg)	371	188	158	154
Vitamine B ₁₂ (% AQ*)	74 %	51 %	45 %	45 %

Valeur nutritionnelle du sébaste ainsi que de trois autres espèces de poisson consommées au Québec

(par 100g de filet frais). Source : Merinov

* Apport quotidien



APPROVISIONNEMENT :

SÉBASTE CONGELÉ

à l'année



SÉBASTE FRAIS

en saison



Aussi riche
en protéines
que le tilapia
et la morue



Plus riche en gras
de bonne qualité que
la morue, le tilapia
et l'aiglefin



Excellente source
en vitamine B₁₂,
meilleure que la morue,
le tilapia et l'aiglefin

**Pour en savoir plus sur les recherches
qui ont inspiré cette fiche :**

Laurent.Girault@merinov.ca



**Vous êtes une entreprise
et souhaitez en savoir plus :**
ssi@inaf.ulaval.ca

Québec

INAF
INSTITUT SUR LA
NUTRITION ET LES
ALIMENTS FONCTIONNELS

merinov
CENTRE D'INNOVATION DE L'AQUACULTURE ET DES PÊCHES DU QUÉBEC