

# LE SÉBASTE, UN POISSON À CHAIR BLANCHE 100% QUÉBÉCOIS

1

## POISSONS ENTIERS

- Frais
- Congelés

2

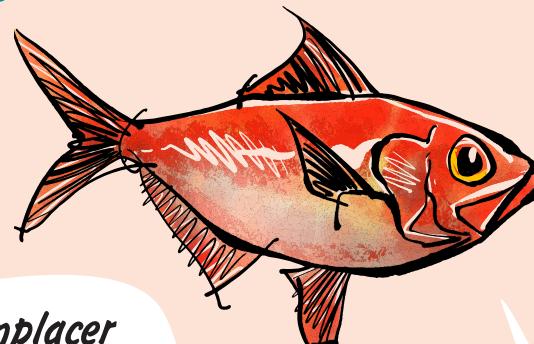
## POISSONS ENTIERS POUR LA TRANSFORMATION

- Co-produits

### Valorisation possible:

- soupes
- mousses
- compost

OFFERT SOUS FORME DE :



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



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*)

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



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



## COMPARABLES :

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

Valeur nutritionnelle du sébaste ainsi que de trois autres espèces de poisson consommées au Québec (par 100g de filet frais). Source : Nutraqua

\* Apport quotidien



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



Excellent source  
en vitamine B<sub>12</sub>,  
meilleure que la morue,  
le tilapia et l'aiglefin

Photos : Neerlandia JK, Pêche Impact, Merinov Gaspésie gourmande

Pour en savoir plus sur les recherches  
qui ont inspiré cette fiche:  
[Laurent.Girault@merinov.ca](mailto:Laurent.Girault@merinov.ca)



Vous êtes une entreprise  
et souhaitez en savoir plus:  
[ssi@inaf.ulaval.ca](mailto:ssi@inaf.ulaval.ca)

Québec 

 **INAF**  
INSTITUT SUR LA  
NUTRITION ET LES  
ALIMENTS FONCTIONNELS

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