

FICHE ALIMENT

Le saumon

LA PERMANENCE DIÉTÉTIQUE

Par une diététicienne nutritionniste formée aux MICI

Le mardi (14h00 - 18h00)

☎ 01 42 00 00 40 ✉ nutrition@afa.asso.fr



LE LIVRE « MANGER AVEC UNE MICI »

Avec des conseils, des recettes, des questions/réponses...

À commander sur le site de l'afa (Espace librairie)

CUITE

AU FOUR

Bonne digestibilité

Cuisson à 210°C pendant 20 min avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre (ou pas), de l'aneth d'un jus de citron.

PAPILLOTE

Bonne digestibilité.

Cuisson permettant une texture fondante.

A agrémenter avec un filet d'huile d'olive, du jus de citron, du thym et de la fleur de sel.

GRILLE A LA POELE

Bonne digestibilité.

Dans une poêle antiadhésive ou légèrement huilée, assaisonner et cuire le pavé de saumon côté peau.

COURT-BOUILLON

Bonne digestibilité.

Texture fondante. Cuisson du poisson entier dans un bouillon à base de carotte, poireau, bouquet garni, oignon, sel et éventuellement de vin blanc pendant 5 à 6 min par 500g après frémissesment du bouillon.

AU CITRON

Bonne digestibilité. Cuisson par acidité.

Faire mariner le saumon dans le citron au réfrigérateur pendant 1h en remuant régulièrement.

CRU

GRAVLAX

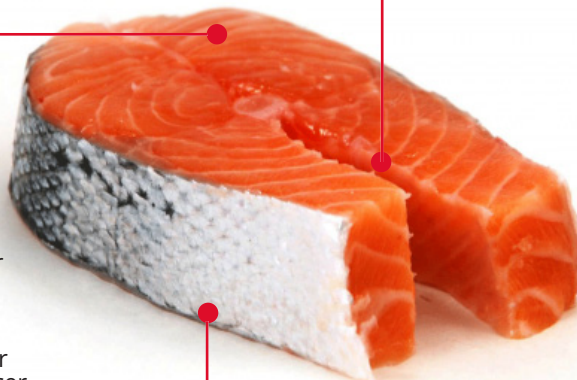
Digestibilité augmentée grâce à la cuisson au sel.

Pour cela, frotter les deux faces du filet de saumon avec mélange de fleur de sel et de sucre, le poser sur un plat, verser tout le reste du mélange sur le dessus, couvrir d'un papier film et mettre 12 heures à mariner au froid. Le lendemain, rincer et éponger le saumon, le remettre 1 heure au froid.

TARTARE

Mastication facilitée grâce à la petite taille des dés de saumon.

Digestibilité moyenne, améliorée avec une marinade à base de citron.



FUMÉ

Cuisson par le salage, séchage et fumage. La teneur en eau est diminuée et la concentration en nutriments tels que Oméga 3 et vitamine D est augmentée.

Bonne digestibilité.

INFORMATIONS PRATIQUES



FAMILLE D'ALIMENT

VIANDES & POISSONS



VALEURS NUTRITIVES

RICHE EN PROTÉINES ET Ω3. LES PROTÉINES PARTICIPENT AU RENOUVELLEMENT TISSULAIRE ET LES Ω3 PRÉSENTENT DES PROPRIÉTÉS ANTI-INFLAMMATOIRES. SOURCE DE FER SOURCE DE VITAMINE B1, B2, B3, B6, B12 ET VITAMINE D



DIGESTIBILITÉ

BONNE APRÈS CUISSON UNE CHAIRE TENDRE QUI FACILITE LA MASTICATION TRAVAIL DIGESTIF MOINS INTENSE QU'AVEC LA VIANDE CAR MOINS DE COLLAGÈNE (TOLÉRANCE INDIVIDUELLE)



MODE DE CONSOMMATION

CONSOMME CRU, CUIT ET FUMÉ



SAISONS

SAUMON SAUVAGE D'ALASKA ET D'ECOSSE JUILLET A OCTOBRE

SAUMON SAUVAGE D'ATLANTIQUE MARS A JUILLET (PÉRIODE D'ABONDANCE)

MODES DE CUISSON

- ▶ Au four, en papillote pendant 20 min
- ▶ A l'étouffée entre 20 et 30 min
- ▶ Au court bouillon pendant 5 à 6 min par livre de poisson
- ▶ A la vapeur pendant 10 min
- ▶ Au citron
- ▶ Cru, cuit, fumé, en papillote, court-bouillon, grillé, tartare, gravlax, quiche ...

ASSORTIMENTS

- ▶ Mariage avec riz, pommes de terre, pâtes, courgettes, épinards, carottes, fondue de poireaux, avocat, concombre fromage frais, Tzatziki, citron, aneth, crème fraîche, ricotta,...

* SELON TOLÉRANCE DIGESTIVE