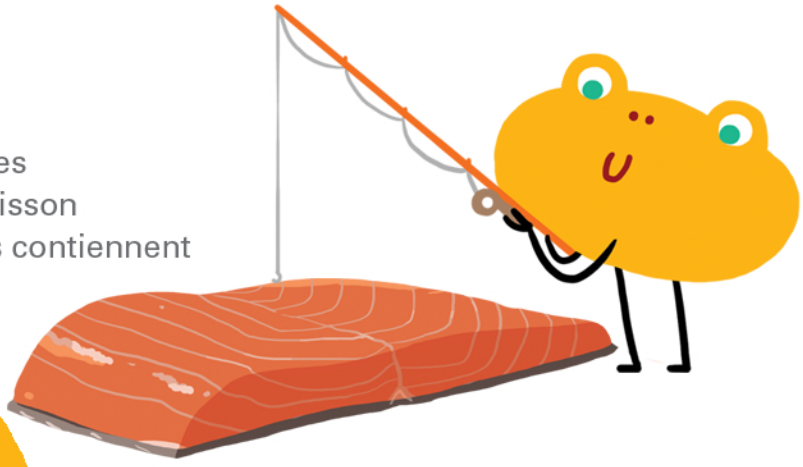
Saviez-vous que…

Le saumon en conserve provient d'espèces sauvages tandis que le saumon frais de l'Atlantique est un poisson d'élevage. On préfère les poissons sauvages, car ils contiennent moins de polluant comme le mercure.



SAUMON

5 suggestions d'utilisation

1) Tout comme le thon, vous pouvez préparer le saumon en conserve en **tartinade** : délicieux dans une **salade** ou un **sandwich**!
2) Des **pâtes**, une **sauce blanche** et du **saumon**, voilà un succès assuré!
3) Les **croquettes** et les petites **boulettes** sont souvent appréciées des tout-petits. Avez-vous pensé à en cuisiner au saumon?
4) Le **pâté au saumon** est un classique qu'on ne se tanne pas!
5) Changez votre traditionnel hamburger par un **burger au saumon**.

Pourquoi on l'aime ?

Moins coûteux que le saumon frais, le saumon en conserve est nutritif et permet d'inclure un poisson à chair rose au menu. Il est aussi un bon dépanneur, car il est déjà cuit et s'insère facilement dans une grande variété de recettes.

Bon à savoir

Le poisson en conserve peut avoir un goût surprenant la première fois. N'hésitez pas à en servir à votre enfant à quelques reprises, puisque c'est en goûtant qu'on apprend à aimer un aliment.

De plus, le saumon contient de bons gras qui favoriseront son développement!

Comment le choisir ?

Les meilleures options de poisson en conserve sont les versions dans l'eau qui ne sont pas assaisonnées. Les options dans l'huile sont plus grasses et les assaisonnements trop salés.

Truc anti-gaspillage

S'il vous reste du saumon après votre recette, vous pouvez l'ajouter dans des omelettes, du riz, une salade ou en faire des croquettes. Vous pouvez aussi le congeler pour plus tard (se conserve de **4 à 6 mois** au congélateur).

Comment le conserver ?

Le plus grand avantage de la boîte de conserve est qu'elle peut se garder longtemps au garde-manger (**3 ans**).

Avant de l'ouvrir, assurez-vous qu'il n'y ait pas de fuites et qu'elle ne soit pas gonflée. Une fois la boîte ouverte, le saumon se conservera de **3 à 4 jours** au réfrigérateur.

Cet outil est développé dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*, une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES et Québec EN FORME

Fondation OLO des bébés en santé

Tous droits réservés – **fondationolo.ca**