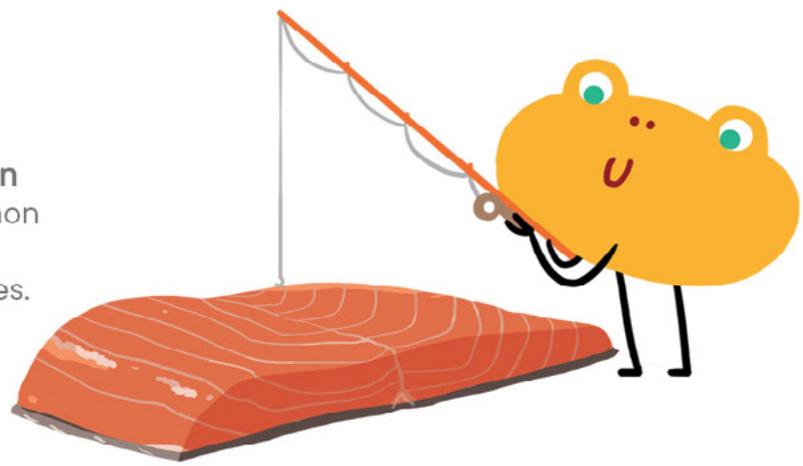


## Saviez-vous que?

Qu'il soit en conserve ou bien frais, le saumon est **un des poissons les plus populaires**. Le goût du saumon en conserve peut être un peu plus prononcé que lorsqu'il est frais mais cela fera d'excellentes recettes. En plus, il contient de bons gras qui favoriseront le développement des tout-petits!



# SAUMON

## 5 suggestions d'utilisation

- Tout comme le thon, vous pouvez préparer le saumon en conserve en **tartinade** : délicieux dans un sandwich ou sur des craquelins!
- Des **pâtes**, une **sauce blanche** et du **saumon**, voilà de quoi faire un délicieux plat!
- Les **croquettes** et les **petites boulettes** sont souvent appréciées des tout-petits. Avez-vous pensé à en cuisiner au saumon?
- Le **pâté au saumon** est un classique qui ne se démode pas!
- Changez votre traditionnel hamburger par un **burger au saumon**.

## Comment le choisir?

Les meilleures options de saumon en conserve sont les versions « **natures** ». Les options assaisonnées sont souvent plus grasses et plus salées. Idéalement, choisissez une option sans sel ajouté!

## Bon à savoir!

Vous trouvez **des arêtes** dans votre **conserve** de saumon? Écrasez-les à la fourchette! Elles rendront vos recettes encore plus nutritives.

## Le 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 **4 à 6 mois** au congélateur).



## 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 dans une grande variété de recettes.

## Comment le conserver?

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