



Bon pour vous et bon pour la santé de l'économie des provinces de l'Atlantique



L'élevage du saumon de l'Atlantique fait partie des communautés rurales de la côte Est du Canada depuis de nombreuses générations. Au cours des 30 dernières années, il a crû pour devenir un des piliers de l'économie des provinces de l'Atlantique.

Nous retenons les jeunes, les meilleurs et les plus intelligents ici même dans les provinces de l'Atlantique.

En tant qu'un des plus importants secteurs agroalimentaires de la côte Est du Canada et le plus important au Nouveau-Brunswick, nous employons plus de 4000 personnes – dont 75 % ont moins de 40 ans.



Conseil d'aquaculture de l'Atlantique du Nord
toutsurlesaumon.com
info@toutsurlesaumon.com



Une des plus grandes sources d'oméga-3 (DHA, EPA) provenant des protéines.

Le DHA, un acide gras oméga-3, favorise le développement normal du cerveau, des yeux et des nerfs.

ALIMENTS	DHA+EPA (mg)
Saumon de l'Atlantique, d'élevage (6 oz cuit)	3 650
*Saumon sauvage (6 oz cuit)	3 000
Espadon (6 oz cuit)	1 390
Sardines dans l'huile végétale, égouttées (3 oz.)	840
Bâtonnets de poisson (6)	680
Crevette (3 oz)	270
Oeuf oméga-3 (1)	150
Yogourt omega-3 DHA (6 oz)	30
Lait biologique oméga-3 DHA (1 tasse)	30

Source : Centre pour la science dans l'intérêt public (cspinet.org)

*Source: Bulletin NAH (publié par le Centre pour la science dans l'intérêt public)

- 3650 mg d'oméga-3 par portion de 6 oz
- Naturellement faibles en graisse saturée
- Bonne source de protéine maigre

En tant que source principale d'acides gras oméga-3 DHA et EPA, le saumon de l'Atlantique joue un rôle de premier plan dans :

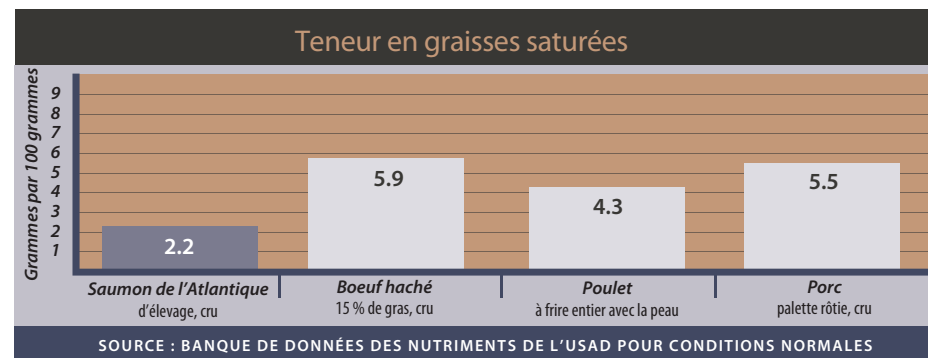
- La prévention des maladies cardiaques
- La réduction des risques du cancer
- La réduction du cholestérol
- L'augmentation des niveaux d'énergie quotidienne
- L'aide à prévenir la dépression, la schizophrénie et la perte de mémoire
- L'action anti-inflammatoire

On peut manger le poisson de l'Atlantique sans danger.

Des études scientifiques et les agences gouvernementales révèlent que les infimes quantités de PCB (biphényles polychlorés) qui se trouvent autant dans le saumon d'élevage que sauvage sont identiques à celles qu'on trouve dans les aliments de tous les jours tels le boeuf, le poulet, le porc, les oeufs et le beurre et qu'elles sont bien dans les limites acceptables.

Le saumon de l'Atlantique est plus faible en graisse saturée que les autres protéines.

Une portion de 100 g de saumon de l'Atlantique d'élevage contient 23 % de votre consommation quotidienne recommandée de graisse saturée.

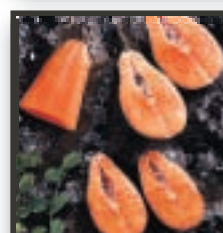
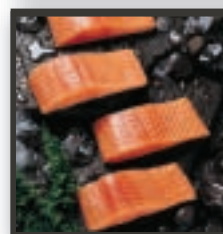


Le saumon de l'Atlantique d'élevage est une source de vitamines et de minéraux.

VITAMINES	BIENFAITS
A	Contribue à la croissance normale des os et des dents et au maintien de la peau et des membranes.
B	Est un facteur dans le métabolisme énergétique.
D	Est un facteur dans la formation et le maintien des os et des dents et augmente l'absorption et l'utilisation du calcium et du phosphore.
Niacine	Contribue à la croissance et au développement normaux ainsi que dans le métabolisme énergétique et la formation de tissus.
MINÉRAUX	BIENFAITS
Iode	Contribue à la fonction normale de la glande thyroïde.
Fer	Contribue à la formation des érythrocytes.
Zinc	Contribue au métabolisme énergétique et la formation des tissus.
Phosphore	Contribue à la formation et le maintien des os et des dents.

Des façons aussi nombreuses que délicieuses de le préparer, simplement.

Cuit au four, grillé ou poché, le saumon de l'Atlantique d'élevage agrmente parfaitement et savoureusement tout menu familial. Du reste, le Guide alimentaire canadien et le ministère de l'agriculture des États-Unis recommandent de consommer au moins deux portions de poisson par semaine, y compris le saumon.



La méthode de cuisson Temps de cuisson requis selon l'épaisseur

Grillé	de 5 à 6 minutes de chaque côté
Au four ou rôti	de 6 à 10 minutes
Poché ou braisé	de 8 à 10 minutes

Nous sommes engagés à offrir du saumon d'élevage de qualité supérieure à tous les jours de l'année

- **Offert à longueur d'année** – Le saumon de l'Atlantique de la côte Est peut être récolté et livré en moins de 24 à 48 heures.
- **À prix abordable** – Des méthodes d'élevage efficaces et écologiques signifient beaucoup plus que du saumon de l'Atlantique frais à petits prix.
- **Toujours frais** – Il arrive au marché à peine quelques jours après avoir été pêché dans les eaux froides océaniques de l'Atlantique canadien.
- **Pratique** – Vendu pré-coupé, en portions et quelques fois mariné, le saumon de l'Atlantique frais est toujours simple à préparer.

L'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture prévoit que d'ici à l'an 2030, plus de la moitié du poisson consommé par la population mondiale sera produite par des éleveurs grâce à des méthodes d'aquaculture durables.

Le saumon de l'Atlantique de la côte Est de l'Amérique du Nord : naturellement en bonne santé et simplement délicieux.

Le saumon de l'Atlantique de la côte Est est une excellente source d'acides gras oméga-3 DHA et EPA, tels les vitamines et les minéraux essentiels à une bonne santé. Mais il y a encore mieux ! Dans chaque repas de poisson vite préparé, le saumon donne un savoureux goût grâce à une variété de recettes fraîches et délicieuses.