

**La recette
du jour**

Semaine du goût 2020

**Filet de saumon
à la crème de vanille**

Zoom sur les poissons



Intérêts nutritionnels :

- Protéines de bonne qualité
- Omega 3
- Fer
- Iode
- Zinc
- Vitamine A, D et E
- ...

Les omégas 3

sont des acides gras dits « indispensables » car ils sont essentiels au fonctionnement du corps humain : lutte contre les pathologies cardio-vasculaires, développement et fonctionnement de la rétine, du cerveau, du système nerveux...

Pourtant notre organisme ne sait pas les fabriquer de lui-même, c'est pourquoi nous avons besoin de consommer des aliments qui en contiennent.

On classe les poissons en deux grandes catégories :



Le PNNS* recommande de consommer du **poisson deux fois par semaine** : 1 fois du poisson gras et 1 fois du poisson maigre.

Comme certains poissons contiennent des polluants (à cause de la pollution des milieux marins), il est également recommandé de varier les espèces consommées.

Il existe des labels garantissant qu'un poisson a été pêché dans le respect du développement durable (limite la surpêche, respect des habitats marins, juste rémunération des pêcheurs...) :



Label MSC pour les poissons sauvages

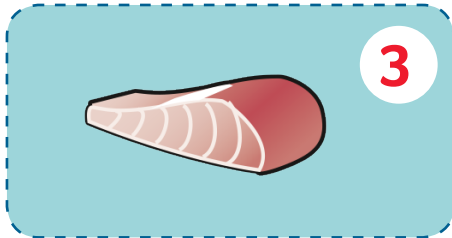
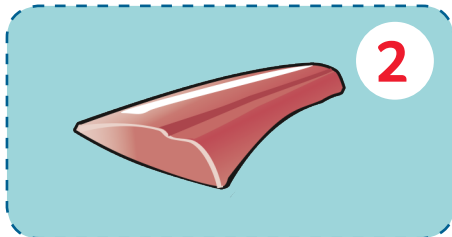
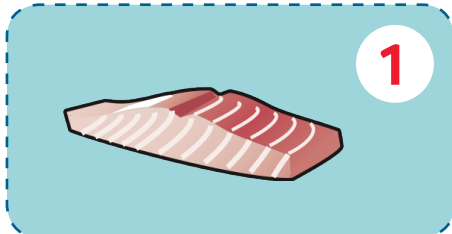


Label ASC pour les poissons d'élevage

*PNNS = Plan National Nutrition Santé

A vous de jouer !

Reliez chaque découpe de poisson à son appellation et à sa localisation sur l'animal.

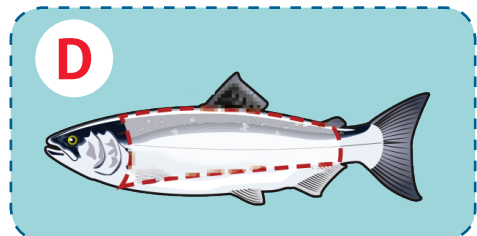
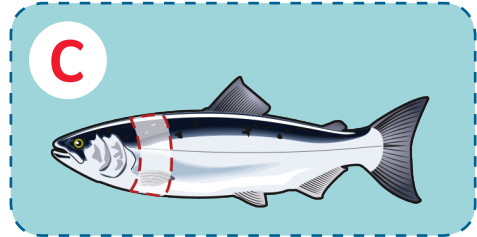
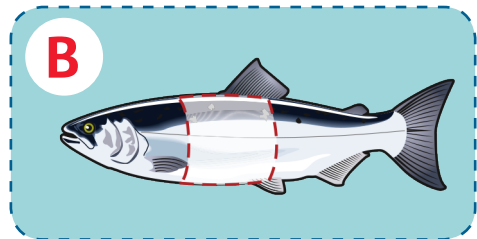
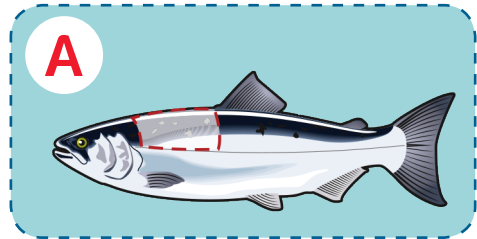


● La darne ●

● Le pavé ●

● Le dos ●

● Le filet ●



Réponses : darne (4C), pavé (3B), dos (1A), filet (2D)

