

# Le fameux saumon Coho?



**Aussi appelé saumon silver ou argenté**, il est originaire de la côte ouest Canadienne. Anciennement, la pêche de ce saumon s'étendait d'avril à octobre, selon des prises limitées par des quotas de pêche qui diminuaient à chaque année. Sa rare disponibilité ajoutée aux trop longs délais entre sa capture dans l'océan Pacifique et sa mise en comptoir vers un poissonnier ( $\pm 10$  jours), explique pourquoi ce délicieux et très nutritif saumon n'était que très rarement offert à l'état frais sur le marché Québécois. Il était donc proposé comme saumon surgelé et ainsi qu'en conserve.

Aujourd'hui grâce aux fermes d'élevage de saumon et à la diversité des espèces développées, le saumon coho frais est maintenant à la portée de tous. Avec sa belle chair rouge riche en oméga 3, **le coho qui est 30% moins gras que le saumon de l'Atlantique**, est le préféré des fumoirs de saumon.

**Le saumon un poisson gras?** Parmi les poissons, le saumon est effectivement l'un des plus gras, mais le pourcentage de gras se rapproche de celui des viandes maigres. Il contient environ 10 % de matières grasses, tandis que la plupart des coupes de viande rouge disponibles sur le marché en contiennent environ de 5 % à 15% (gras visible enlevé). De plus, les gras du saumon sont extrêmement bénéfiques pour la santé.

## Quelques idées recettes

**Gravlax** : les Danois font mariner le filet de saumon pendant 24 heures au réfrigérateur, en utilisant un mélange d'environ 6 c. à soupe de sel et 2 c. à soupe de grains de poivre qu'ils pilent ensemble dans un mortier. Étaler la moitié de ce mélange sur un des filets, côté chair et recouvrir ensuite d'aneth ciselé. Étendre sur l'aneth le reste du mélange de sel et poivre et le recouvrir du second filet. Envelopper le saumon dans une pellicule plastique, le déposer dans une grande assiette et poser des poids dessus.

Faire **mariner** pendant une heure des portions de saumon dans du **jus d'orange et de citron**. Tourner les portions une ou deux fois en cours de processus. Les sortir de la marinade, bien les essuyer et les saisir à la poêle deux minutes de chaque côté. Réduire la marinade, ajouter de la crème et de la moutarde et napper le poisson de cette sauce.

Faire **mariner** les filets dans une **sauce teriyaki** et les faire cuire sur une grille huilée ou au barbecue. Badigeonner de sauce à quelques reprises durant la cuisson. Mélanger de la sauce soya, du mirin, du saké et du sucre et faire cuire 5 à 10 minutes. Servir les filets avec cette sauce.

Dans les **sushis** et les **sashimis**. Pour un sashimi original, faire d'abord mariner pendant une demi-heure au réfrigérateur des lanières de saumon dans une sauce composée de gingembre frais râpé, d'ail pilé, de sucre brun, de sauce soya, de saké et d'oignons verts émincés. Enrouler les lanières sur elles-mêmes pour former une sorte de fleur et servir garnies de graines de sésame grillées.

Cuire les filets en **papillote** avec du citron et des fines herbes. Récupérer le jus de cuisson, l'ajouter à de la purée de tomates, de la crème fraîche et de l'eau et laisser mijoter. Servir avec le poisson sur des pâtes courtes.

Valeurs nutritives pour 100 g de saumon d'élevage		
	Saumon Coho	Saumon Atlantique
Protéines	21.27 g	20.42 g
Lipides	7.67 g	13.42 g
Glucides	0 g	0 g
Calories (énergie)	160 kcal	208 kcal
Énergie (kilojoules)	669 kJ	871 kJ
Cholestérol	51 mg	55 mg
Gras saturés total	1.816 g	3.05 g
Calcium	12 mg	9 mg
Magnésium	31 mg	27 mg
Phosphore	292 mg	240 mg
Potassium	450 mg	363 mg
Sel	47 mg	59 mg
Fer	0.34 mg	0.34 mg
Zinc	0.43 mg	0.36 mg
Cuivre	0.048 mg	0.045 mg
Manganèse	0.012 mg	0.011 mg
Sélénium	12.6 µg	24 µg
Vitamine A	56 µg	15 µg
Vitamine E	0.84 mg	3.55 mg
Vitamine D	11.71 µg	6.033 µg
Vitamine C	1.1 mg	3.9 mg

