

LES PRÉCAUTIONS



Lorsqu'on prépare du poisson sauvage, quelques précautions de base s'imposent :

- Éviscérer le poisson le plus rapidement possible après sa mort;
- Ne conserver que les filets débarrassés de la peau et de la base des nageoires;
- Éviter d'utiliser le jus de cuisson pour la préparation d'autres mets;
- Éviter de consommer les individus fortement infestés de parasites;
- Lors de la préparation, retirer manuellement toutes les larves visibles;
- Éviter de consommer les poissons présentant des anomalies telles que tumeurs ou malformations;
- Cuire ou fumer le poisson adéquatement avant la consommation (la température interne du poisson doit atteindre au moins 70°C);
- Congeler le poisson à une température de -20°C pendant au moins 7 jours si on souhaite le manger cru. Attention, ce ne sont pas tous les congélateurs domestiques qui peuvent maintenir ces conditions.

Source : Gouvernement du Québec

Parmi la quinzaine de parasites métazoaires (vers) qui peuvent infectés le poulamon atlantique, certains sont connus pour être transmissible à l'humain. Il est donc important de retirer les larves manuellement et d'éviter de le consommer cru ou mi-cru (ceviche, sushis, etc.)



211, rue de l'Église
Sainte-Geneviève-de-Batiscan



FONDS
COMMUNAUTAIRE
DES CHENAU

44, ch. Rivière-à-Veillet
Sainte-Geneviève-de-Batiscan



La page du projet de Mise en valeur de la rivière Batiscan sera bonifiée en continu



POULAMON GOURMAND

SAVEURS PARTAGÉES,
RIVIÈRE PROTÉGÉE

MISE EN VALEUR DE LA RIVIÈRE BATISCAN



POULAMON À LA POËLE

Ingrédients

- 1/3 tasse de beurre
- 3/4 tasse de farine non blanchie
- 12 poulamons en filets
- Sel et poivre, au goût

Préparation

- 1 Bien sécher le poisson à l'aide de papier absorbant.
- 2 Rouler les filets de poisson dans la farine jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
- 3 Faire fondre le beurre dans une grande poêle antiadhésive. Faire dorer les filets des deux côtés.
- 4 Saler et poivrer généreusement.
- 5 Servir accompagné de quartiers de citron.

Par Ricardo
disponible sur ricardocuisine.com



CHAUDRONNÉE DE POULAMON

Ingrédients

- Beurre ou lard salé en cubes
- 12 pommes de terre coupées en rondelles
- 6 oignons coupés en rondelles
- 24 poulamons
- Sel et poivre
- Eau (selon votre mijoteuse)

Préparation

- 1 Faites fondre le gras dans une cocotte.
- 2 Placer un rang de pommes de terre. Couvrez-le de poissons, puis ajoutez un rang d'oignons et répéter jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre.
- 4 Verser de l'eau jusqu'à la moitié de la cocotte.
- 5 Couvrir et laisser mijoter environ 30 min.

Par le centre de pêche Marchand&fils
disponible sur poissons-des-chenaux.com

CROQUETTES DE POULAMON

Ingrédients

Croquettes :

- 454g de poulamon cuit
- 1 grosse pomme de terre Yukon Gold cuite et refroidie
- 1 oeuf
- 1 oignon vert émincé
- 1 échalotte ciselée
- 1/2 poivron rouge en petits dés
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre
- Sauce Sri Racha au goût

Chapelure :

- 2 oeufs battus
- 100g de farine
- Chapelure style Panko
- Sésame

Préparation

Croquettes :

- 1 Dans un grand bol, écraser le poulamon, la pomme de terre et l'oeuf à l'aide d'une fourchette.
- 2 Ajouter l'oignon vert, l'échalotte, les poivrons et mélanger.
- 3 Saler et poivrer au goût. Ajouter de la sauce Sri Racha au goût.
- 4 Former des petites croquettes avec les mains.

Chapelure :

- 1 Rouler les croquettes dans la farine.
- 2 Plonger ensuite dans les oeufs battus.
- 3 Rouler dans le mélange de chapelure et sésame.
- 4 Frire à la friteuse.

Par Danny Willard
disponible sur lespetitspoissons.ca