



Article complet.

Trois nouveaux poissons exotiques à découvrir

Une trilogie de magnifiques poissons du bout du Monde sont désormais offerts au comptoir des produits frais des grandes surfaces partout au Québec ainsi qu'à celui de plusieurs poissonneries du Grand Montréal: La Perche du Nil, le Pangasius et le Cobia.

canoe

Parution
Mars 2006

Importés par la maison E-Covima, ils sont présentés en filets frais, sans arêtes ni peau et sont expédiés à Montréal par avion, une ou deux fois la semaine.

Pêchée au cœur de l'Afrique, la Perche du Nil est d'une chair blanc-rosé à l'arôme délicate et discrète, rappelant celle du vivaneau. Elle affiche le taux d'Oméga 3 le plus élevé des poissons d'eau douce.

Le Pangasius, provenant tout droit des bassins du Mékong, est un grand poisson-chat à la texture très fine et à l'odeur délicate comme celles de la sole. Hypocalorique et à basse teneur en gras, il est idéal pour le consommateur qui surveille son poids et son budget.

Le Cobia, quant à lui, est élevé au large des côtes vietnamiennes. Il s'avère un poisson d'exception, qui saura sans nul doute satisfaire les vrais amateurs de sashimi et de grillades. Présenté en larges filets, chaque partie offre une densité de gras et d'humidité différente, et donc, une texture et un goût distincts.

Depuis bientôt deux ans, l'entreprise E-Covima Inc. sélectionne les meilleurs poissons d'importation, qu'elle livre en filets frais ou surgelés. Son expertise des technologies de congélation/décongélation lui permet d'offrir, à prix très concurrentiel, un produit impeccable, nutritif et toujours frais. Fournisseur des grandes chaînes d'alimentation, des grossistes et bonnes poissonneries, E-Covima respecte les normes HACCP, FDA, UE et ACIA, garantissant toujours les meilleurs arrivages.

La Perche du Nil

Nom usuel: Perche du Nil

Nom scientifique: Lates Niloticus

Provenance: Lac Victoria (Ouganda), Nil Bleu (Éthiopie)

Originaire d'Éthiopie, ce beau poisson carnassier à chair blanche se retrouve en abondance dans le Lac Victoria, aux frontières de l'Ouganda, de la Tanzanie et du Kenya, où il a été introduit dans les années 50.



Curieusement, la Perche du Nil n'est pas une perche. Vénérée sous les traits de la déesse Hat-Mehit par les pharaons égyptiens qui appréciaient fort sa saveur délicate et ses qualités nutritives, ce poisson à croissance rapide peut atteindre les 200 kg. Sa chair, un rien sucrée, moelleuse mais de belle tenue, s'apparente à celle du vivaneau, du sébaste ou du bar rayé, et se détache en beaux flocons. Aujourd'hui, elle est élevée en milieu naturel et est disponible toute l'année.

La Perche du Nil est commercialisée en filets de 200 g à 400 g, sans arêtes ni peau. Les filets de poisson sont amenés à Montréal en moins de 24 heures par avion de Kampala (Ouganda) en passant par l'Europe. Maintenu entre 0°C à -2°C durant tout le transport aérien d'Entebbe à Montréal, le poisson est d'une parfaite fraîcheur lors des arrivages. Exempte d'additifs chimiques, elle est transformée dans des usines de la région d'élevage ultra modernes et certifiées aux normes internationales ISO 9001 et HACCP.

Au plan culinaire, ce poisson peut être grillé, frit, poché, sauté, braisé, rôti, cuit à la vapeur ou en brochettes et même servi en sashimi. Vu sa faible teneur en eau, il est toutefois recommandé de mariner les filets avant de les griller au four ou au BBQ. Du côté nutritionnel, la Perche du Nil affiche le plus fort taux d'Oméga 3 chez les poissons d'eau douce, soit 710 mg par portion de 100 g!

Ce produit est offert au prix moyen de 17,95\$/ kg au comptoir des produits frais des grandes chaînes ainsi que de nombreuses poissonneries; c'est un poisson idéal pour la table familiale tout autant que pour le resto 4 étoiles.



1560 Brandon Cr., Suite 208, Lachine, QC H8T 2M8
Tel: 514-637-5351 Fax: 514-637-9927

Valeur nutritive (100 g cru)	
Calories	93
Lipides	1,80 g
Gras saturés	0 mg
Cholestérol	54,5 mg
Sodium	32,89 mg
Protéines	19,1 g
Oméga 3	710 mg

Le Pangasius

Nom usuel: Pangasius, Poisson-chat du Mékong

Nom scientifique: Pangasius hypophthalmus

Provenance: Vietnam

Originaire du Vietnam et des bassins du Mékong bordant la Thaïlande, le Cambodge et le Laos, le Pangasius ressemble davantage à un requin qu'à un poisson-chat. Il peut atteindre plus d'un mètre et quelque 30 kg.



Produit d'aquaculture élevé en cages flottantes dans le courant du Mékong, et ce, sans additifs chimiques, le Pangasius est disponible toute l'année et présenté en filets surgelés, sans arêtes ni peau, de 125 g à 200 g ou 225 g. Maintenu à -20°C durant son transport par bateau jusqu'à Montréal, il conserve toutes ses vertus organoleptiques.

De chair rosée au goût et à l'odeur très subtils, à l'arôme délicat et à la texture rappelant celle de la sole, ce poisson **s'apprête à toutes les sauces** et est tout particulièrement savoureux en bouillabaisse ou simplement sauté à la poêle.

Au plan nutritionnel, le Pangasius affiche un taux de gras très bas qui devrait lui assurer une place privilégiée à la table des Québécois soucieux de leur santé et de leur silhouette, tout autant que de leur plaisir gourmand.

Très apprécié en Europe et aux Etats-Unis, ce poisson fort convivial est offert au prix moyen de 15,49\$ / kg au comptoir des produits frais des grandes chaînes d'alimentation et de nombreuses poissonneries.

Valeur nutritive (100 g cru)	
Calories	65
Lipides	500 g
Gras saturés	0 mg
Cholestérol	0 mg
Sodium	330 mg
Protéines	14 g

Le Cobia

Nom usuel: Cobia

Nom scientifique: *Rachycentron canadum*

Provenance: Vietnam

Poisson pélagique des eaux tropicales et subtropicales, le Cobia est fort apprécié des gastronomes japonais pour sa chair blanche, ferme et très goûteuse qui se prête merveilleusement au sashimi.

Affichant des taux de gras et d'humidité différents selon qu'on prélève une portion en tête, en milieu ou en queue de filet, ce poisson étonnant offre une palette de goûts et de textures fort variés.



Élevé en enclos de pleine mer, sans additifs chimiques, où il développe ses qualités gustatives exceptionnelles, le Cobia est disponible toute l'année et présenté en filets frais complets de 2 à 3 lb (poids moyen 1,5 kg). Maintenu durant les 36 heures de vol du Vietnam au Canada à des températures oscillant de 0°C et -2°C, le poisson arrive toujours frais à Montréal.

Crue, sa chair est moelleuse et juteuse, comparable au thon Toro ou au bar de mer du Chili. Cuite, elle est floconneuse, bien blanche et tout à fait savoureuse.

Outre la présentation en sashimi, le Cobia peut être frit, poché, étuvé ou servi en potage. Mais certains chefs estiment qu'il est à son meilleur **tout simplement poêlé**.

Cet produit gourmet est offert au prix moyen de 29\$ / kg au comptoir des produits frais de certaines grandes chaînes et poissonneries. C'est un poisson des grands jours de fête ou des petits dîners en tête à tête... !



1560 Brandon Cr., Suite 208, Lachine, QC H8T 2M8
Tel: 514-637-5351 Fax: 514-637-9927

Valeur nutritive (113 g cru)	
Calories	235
Lipides	17 g
Gras saturés	6 mg
Cholestérol	149 mg
Sodium	24 mg
Protéines	20 g

Copyright © 1995-2008 Canoë inc. Tous droits réservés



1560 Brandon Cr., Suite 208, Lachine, QC H8T 2M8
Tel: 514-637-5351 Fax: 514-637-9927