

VOTREVIE

La perche du Nil, un poisson à découvrir

Avez-vous déjà goûté à la perche du Nil? Vous ne devriez pas hésiter car ce poisson à la chair blanche, légèrement sucrée, ferme et floconneuse, est non seulement bon au goût mais excellent pour la santé.



MONIQUE
GIRARD-
SOLOMITA
VOTREVIE
vos papilles



PHOTO MARTIN BOUFFARD

Les pains Country Harvest avec oméga-3

La nouvelle gamme de pains Country Harvest est encore meilleure pour la santé car non seulement sont-ils faits de céréales entières à 100% mais ils sont désormais une source d'oméga-3 polyinsaturés. La seconde initiative de Country Harvest est la parution du guide Manger mieux, rempli d'astuces santé. Il sera disponible dans les présentoirs des pains Country Harvest, tout le mois de février dans les supermarchés et par le biais du site www.countryharvest.com. M^{me} Anh-Tru Tran, chef des marques Nouveaux pains de Country Harvest, était fière de présenter ce nouveau produit.

Son principal atout est son taux élevé d'oméga 3, soit 710 mg par 100 g de filet, soit la plus haute teneur en oméga 3 chez les fruits de mer.

L'habitat de la perche du Nil est le lac Victoria et non le fleuve Nil (on la nomme aussi perche du lac Victoria). Ce lac est la source d'origine du Nil.

M. Philip Ha de l'entreprise E-Covina Inc. est tombé en amour avec ce produit. Il y croit tellement qu'il est allé en Afrique visiter les usines de transformation. Il a commencé à en importer de petites quantités et aujourd'hui, il en vend à une foule de poissonneries, à des restaurateurs et à plusieurs chaînes d'alimentation dont Loblaw's et Sobeys.

Comme il s'agit d'un poisson relativement nouveau ici, M. Ha cherche à le faire connaître aux consommateurs.

Kampala-Londres-Montréal

Son seul défaut est son prix légèrement supérieur au prix du tilapia d'élevage (à qui il ressemble), en raison du fait qu'il doit voyager plus de deux jours pour venir au Québec. Il voyage sur les ailes de British Airways en provenance de l'Ouganda, en passant par Londres.

Peter Menis, copropriétaire de la Poissonnerie Nouveau Falero, sur l'avenue du Parc, souligne en entrevue au Journal que les gens cherchent toujours à essayer quelque chose de nouveau.

«Les gens cherchent quelque chose de naturel, de goûteux, de frais, de désossé. Ce poisson sur le BBQ, c'est un vrai régal, c'est comme du poulet. Mon enfant de 6 ans en mange et même mon bébé de 10 mois y a goûté», dit-il.

M. Ha explique qu'il faut à peine trois jours à ce poisson pour se retrouver sur la table du consommateur.

À noter que la perche du Nil est en promotion ce mois-ci chez Loblaw's. Profitez-en pour l'essayer. On donne même des recettes.



PHOTO MARTIN BOUFFARD

Peter Menis de la Poissonnerie Nouveau Falero et Philip Ha, promoteur et importateur de la perche du Nil au Canada.

Sondage révélateur

- Pour 54% des Québécois, lire les informations nutritionnelles sur les emballages est une tâche laborieuse.

- 59% des Québécois affirment qu'il y a tellement d'éléments à surveiller lors de l'achat d'un produit alimentaire (matières grasses, glucides, calories, fibres, etc.) que la tâche de sélectionner un bon produit relève de l'exploit.

- Près d'un Québécois sur deux (44%) dit qu'il mangerait plus sainement si les aliments à valeur nutritionnelle plus élevée avaient meilleur goût.

- 58% des Québécois aimeraient manger plus sainement mais refusent de mettre de côté leurs aliments favoris.

- 53% des Québécois recherchent des produits sans huiles hydrogénées.

- À l'échelle canadienne, ce sont les Québécois qui sont le plus enclins à rechercher des aliments faibles en matières grasses (83% d'entre eux) et «contenant moins de sucre» (74% d'entre eux).

Sondage Ipsos-Reid réalisé par téléphone entre le 4 et le 6 janvier 2005, auprès de 1000 Canadiens d'âge adulte.