

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.

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.

MONIQUE

