



Les
POISSONS
et ^{de} **FOND**
PÉLAGIQUES
^{du} **QUÉBEC**



Hareng

NOM SCIENTIFIQUE	ANGLAIS	ESPAGNOL	SAISON DE PÊCHE
Clupea harengus	Herring	Arenque del Atlántico	D'avril à octobre



TAILLE ET POIDS MOYENS

Sa longueur varie de 28 cm à 35 cm et son poids, de 200 g à 400 g.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

La chair du hareng est foncée, tendre et possède un goût relevé. Ce poisson riche en acides gras oméga-3 s'intègre tout naturellement dans une alimentation saine et équilibrée. Il se révèle être également une très bonne source de protéine et s'apprête de diverses façons : en papillote, à la vapeur et grillé.

Le hareng se déplace par grands bancs en haute mer, mais vient frayer sur la côte, dans des baies peu profondes. Ce poisson pélagique est pêché au printemps et à l'automne dans le golfe du Saint-Laurent, au large des Îles-de-la-Madeleine et de la Basse-Côte-Nord de même que dans la baie des Chaleurs.

Valeur nutritive

Par portion de 100 g (chair)

Teneur	% valeur quotidienne	
Calories 160		
Lipides 9 g	14 %	
Saturés 2 g	10 %	
+ trans 0 g		
Cholestérol 60 mg		
Sodium 90 mg	4 %	
Glucides 0 g	0 %	
Fibres 0 g	0 %	
Sucres 0 g		
Protéines 18 g		
Vitamine A	2 %	Vitamine C 2 %
Calcium	6 %	Fer 8 %

	SURGELÉ	SALÉ	FUMÉ
HARENG ENTIER	Calibre: 225-350 g	Calibre: 225-350 g (en seau)	Format: 8,16 kg
FILET			Format: 4,54 kg
ŒUFS	Catégorie A, B, C		
LAITANCE	Format: 30 lb		

Les transformateurs de hareng du Québec développent des produits et emballages qui répondent à vos besoins. Consultez votre représentant pour plus d'information.

Morue

NOM SCIENTIFIQUE	ANGLAIS	ESPAGNOL	SAISON DE PÊCHE
Gadus morhua	Cod	Bacalao del Atlántico	D'avril à octobre



TAILLE ET POIDS MOYENS

La taille de la morue varie entre 40 cm et 80 cm et son poids atteint de 2 kg à 4 kg.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

La chair de la morue, à la fois fine et goûteuse, acquiert à la cuisson une texture ferme. De plus, c'est un poisson maigre à privilégier dans une alimentation saine et équilibrée. La morue s'apprête de nombreuses façons : au four, sautée, frite ou farcie.

La morue se déplace en bancs importants surtout à la période de reproduction. Elle est pêchée dans les eaux froides du golfe du Saint-Laurent au printemps et à l'automne.

Le climat sec et venteux de la région de la Gaspésie crée des conditions idéales pour la production d'une morue salée-séchée de grande qualité.

Valeur nutritive		
Par portion de 100 g (chair)		
Teneur	% valeur quotidienne	
Calories 80		
Lipides 0,5 g	1 %	
Saturés 0,1 g	1 %	
+ trans 0 g		
Cholestérol 45 mg		
Sodium 55 mg	2 %	
Glucides 0 g	0 %	
Fibres 0 g	0 %	
Sucres 0 g		
Protéines 18 g		
Vitamine A	2 %	Vitamine C 2 %
Calcium	2 %	Fer 2 %

	CALIBRE
FILET FRAIS	Tout venant
FILET SURGELÉ INDIVIDUELLEMENT OU EN COUCHES	4-8 oz / 8-16 oz / 16-32 oz
TÊTE ET CARCASSE SURGELÉES	Tout venant
MORUE SALÉE-SÉCHÉE	Très petit / Petit / Moyen Grand / Très grand
MORUE FUMÉE	Formats divers

Les transformateurs de morue du Québec développent des produits et emballages qui répondent à vos besoins. Consultez votre représentant pour plus d'information.

Maquereau

NOM SCIENTIFIQUE	ANGLAIS	ESPAGNOL	SAISON DE PÊCHE
Scomber scombrus	Mackerel	Caballa del Atlántico	Du début juin à la mi-novembre



TAILLE ET POIDS MOYENS

Le maquereau atteint une longueur moyenne de 34 cm à l'âge adulte et son poids varie de 700 g à 1 kg.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Le maquereau est un poisson très prisé pour sa chair savoureuse au goût distinctif et prononcé. Sa texture ferme est particulièrement agréable. Riche en acides gras oméga-3, il s'intègre tout naturellement dans une alimentation saine et équilibrée.

Cette espèce appartient à la famille des scombridés et se prête à des nombreuses préparations : grillé, en papillote, farci, en soupe ou poché.

Le maquereau est un poisson migrateur qui se déplace en vastes bancs. Il est pêché dans les eaux froides du golfe du Saint-Laurent au printemps et à l'automne. Ce poisson pélagique se nourrit de mollusques et de petits crustacés.

Valeur nutritive

Par portion de 100 g (chair)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 14 g	22 %
Saturés 3,5 g	18 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 70 mg	
Sodium 90 mg	4 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	10 %

	SURGÉLÉ	SALÉ	EN CONSERVE	FUMÉ
ENTIER	Calibre: 200-400 g 300-500 g 400-600 g 600 g et plus			
ÉVISCÉRÉ	Calibre: 200-400 g 300-500 g 400-600 g 600 g et plus	En seau		
ÉVISCÉRÉ ET ÉTÊTÉ	Calibre: 200-400 g 300-500 g 400-600 g 600 g et plus			
FILET	Format: 400 g			Formats divers
EN MORCEAUX			185 g	

Les transformateurs de maquereau du Québec développent des produits et emballages qui répondent à vos besoins. Consultez votre représentant pour plus d'information.

Flétan du Groenland

NOM SCIENTIFIQUE	ANGLAIS	ESPAGNOL	SAISON DE PÊCHE
Reinhardtius hippoglossoides	Greenland halibut	Fletán negro	D'avril à octobre



TAILLE ET POIDS MOYENS

Le flétan du Groenland mesure entre 50 cm et 55 cm et pèse de 1 kg à 1,5 kg.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Possédant une saveur riche et délicate, le flétan du Groenland est un délicieux poisson présentant une chair blanche, ferme et dense. Il se révèle un très bon substitut au flétan de l'Atlantique, à la sole, à l'aiglefin, à la morue et à la plie.

Le flétan du Groenland — ou flétan noir — est un poisson plat, de forme presque circulaire. Semblable au flétan de l'Atlantique, il est de plus petite taille. On le trouve en abondance dans le chenal laurentien ainsi que dans le courant froid du Labrador, à proximité des bancs de crevettes nordiques dont il se nourrit.

Valeur nutritive

Par portion de 100 g (chair)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 14 g	22 %
Saturés 2,5 g + trans 0 g	13 %
Cholestérol 45 mg	
Sodium 80 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	4 %

	FRAIS	SURGELÉ	FUMÉ
FILET	Tout venant	Calibre: 2-4 oz / 4-8 oz / 8-16 oz 16-32 oz (surgélation individuelle)	Formats divers
ENTIER, ÉVISCÉRÉ		Calibre: 400-800 g / 800 g-1,2 kg 500 g-1 kg / 1-2 kg	
DENTELLE		Tout venant	
TÊTE ET CARCASSE		Tout venant	

Les transformateurs de flétan du Groenland du Québec développent des produits et emballages qui répondent à vos besoins. Consultez votre représentant pour plus d'information.



Pour obtenir la liste des fournisseurs de poissons de fond et pélagiques du Québec, adressez-vous au :

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Direction générale des pêches et de l'aquaculture commerciales
96, montée de Sandy Beach, bureau 2.05
Gaspé (Québec) G4X 2V6 Canada

Téléphone: 418 368-7606
Courriel: infopeches@mapaq.gouv.qc.ca

Gestion de projet: Groupe Export agroalimentaire Québec-Canada

Révision et coordination: Hélène Morin
Conception graphique: MC3 stratégie création, Québec
Photographies: Pierre Beauchemin, Richard Mercier,
Claire Dufour et Marc Lajoie (MAPAQ),
Suzanne Morin (Gaspé Cured)
Impression: Solisco Caractéra

