

L'Alaska - durablement sauvage



Sauvage, Naturel & Durable®

Une information presse de l'Alaska Seafood Marketing Institute

Au-delà des bâtonnets de poisson

Avec sa chair tendre et son goût subtil, le colin d'Alaska est aussi très apprécié des enfants et des plus réfractaires au poisson. La plupart des consommateurs actuels de poisson ont commencé par en manger dans leur enfance, sous forme de bâtonnets ou de nuggets. C'est sans doute ce qui explique pourquoi le colin d'Alaska est souvent considéré comme le plus adapté aux préparations panées ou frites, bien qu'il s'agisse d'un produit d'excellente qualité, capturé à l'état sauvage et provenant de sources 100 % durables.

En Alaska, les pêcheurs transforment et congèlent le poisson juste après l'avoir sorti de l'eau. Cela permet de préserver les précieux nutriments ainsi que la saveur authentique de sa chair. Il serait donc très réducteur de penser que le colin d'Alaska n'est bon que pour les bâtonnets de poisson.

Son parfum délicat fait de lui un produit très polyvalent parfaitement adapté à la cuisine moderne. Cuit à la poêle, au barbecue, à la vapeur ou au four : la préparation du colin d'Alaska ne connaît aucune limite. C'est un poisson qui convient aussi bien aux plats frais et légers du printemps et de l'été qu'aux recettes hivernales plus gourmandes. Le colin d'Alaska est donc idéal, quelle que soit la saison. Heureusement, on en trouve toute l'année dans les supermarchés.

Il est donc temps d'arrêter de cantonner ce poisson pourtant si familier aux bâtonnets panés et de lui accorder toute l'attention culinaire qu'il mérite.



Permettez-moi de me présenter, je suis le colin d'Alaska

Sur le plan génétique, le colin d'Alaska appartient à la famille du cabillaud. Sur le plan génétique, le colin d'Alaska appartient à la famille du cabillaud avec lequel il a d'ailleurs aussi des ressemblances visuelles, telles que sa couleur vert olive et ses barbillons caractéristiques.

Le colin d'Alaska peut grandir jusqu'à l'âge de 15 ans et atteindre une taille de près d'un mètre de longueur. En moyenne, les poissons capturés mesurent entre 30 et 80 cm et pèsent environ 800 g. Il vit à des profondeurs pouvant aller jusqu'à 300 m mais gagne également des régions moins profondes pour chasser et se nourrir.

Dans le monde entier, le colin d'Alaska est l'une des plus importantes espèces de poissons comestibles. Alternative abordable au saumon et au cabillaud, sa consommation a constamment augmenté au cours des dernières années, au point qu'il est devenu l'un des poissons les plus consommés en France.

Bien que tous les colins d'Alaska ne proviennent pas des eaux froides et claires de l'Alaska, les réserves de la mer de Béring et du Pacifique Nord font partie des plus importantes au monde. Depuis plus de 10 ans, la zone FAO 67, qui délimite les lieux de pêche de l'état le plus septentrional des États-Unis, est certifiée pour la pêche durable. En vertu de règles très strictes établies par les autorités de l'Alaska, les quotas de capture sont calculés de manière à assurer l'équilibre de l'écosystème. Ainsi, en veillant à acheter du poisson « origine Alaska », les consommateurs en Europe peuvent eux aussi contribuer à la protection des réserves de ce poisson.



En Alaska, on a pour habitude de cuisiner le poisson encore congelé. Les dîners improvisés ne sont donc pas un problème. Placez simplement le poisson congelé dans une poêle chaude, couvrez-le et faites-le dorer de chaque côté. Terminez la cuisson au four pour un résultat parfait. En tout, ce mode de préparation ne demande pas plus de 15 minutes et vous obtenez un repas à la fois délicieux et sain.

Si vous préférez utiliser votre colin d'Alaska frais, nous recommandons de faire décongeler les filets au réfrigérateur pendant la nuit. Il vous suffira ensuite de les poêler délicatement, pour une cuisson parfaite et extrêmement savoureuse.

Quelle que soit la manière dont vous le cuisinez, avec son parfum délicat et raffiné et sa chair tendre, le colin d'Alaska a tout pour plaire.

Conseils de préparation :

Le colin d'Alaska arrive dans nos rayons en tant que produit surgelé, transformé directement après avoir été pêché dans les mers houleuses du nord des États-Unis.

Colin d'Alaska sur lit de patates douces



Une véritable œuvre d'art ! La blancheur juteuse du filet de poisson s'accorde harmonieusement à l'arôme sucré intense de la patate douce. Agrémenté d'une sauce hollandaise crémeuse, ce plat est la clé d'un succès garanti.

Convient parfaitement avec des patates douces des États-Unis!

Astuce : Avec leur indice glycémique bas, les patates douces conviennent aussi aux diabétiques.

Ça roule!



Le mariage du goût légèrement sucré du surimi avec la fraîcheur du concombre, l'exotisme de la mangue et la puissance du basilic est très réussi. Les cacahuètes apportent quant à elles un agréable croquant.

Rouleaux d'été au surimi et à la mangue

Très bon aussi avec du saumon sauvage fumé d'Alaska.



À la poêle, prêts, feu!

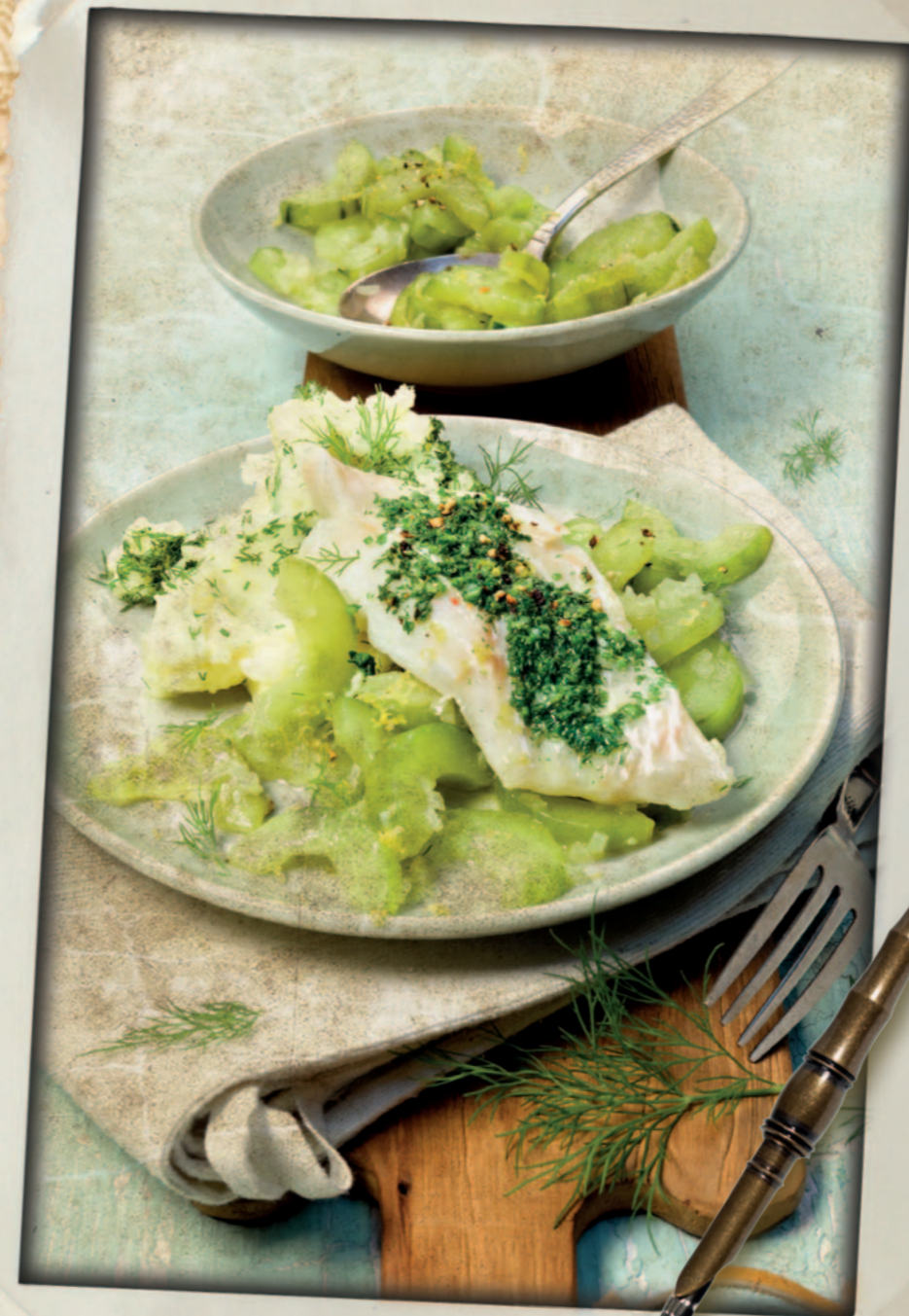
*Astuce: Très bon
aussi avec du cabillaud
du Pacifique
juteux!*



Colin d'Alaska poêlé, sauce orange-moutarde

Pour ce plat, nous avons pris la liberté d'affiner la traditionnelle sauce à la moutarde d'un trait de jus d'orange. La fraîcheur de l'agrumes s'accorde parfaitement à la saveur du poisson.

Colin d'Alaska, écrasée de pommes de terre et légumes



Un grand classique avec une petite touche de nouveauté. Poisson blanc et pommes de terre : une association indémodable que nous complétons avec un beurre aux herbes fait maison. Tout simplement irrésistible.

Informations
nutritionnelles sur
le filet de colin d'Alaska :

Calories : 87
Protéines : 19 g
Lipides : 1 g
Sodium : 166 mg
Potassium : 364 mg
Magnésium : 37 mg
Acides gras oméga 3 :
333 mg

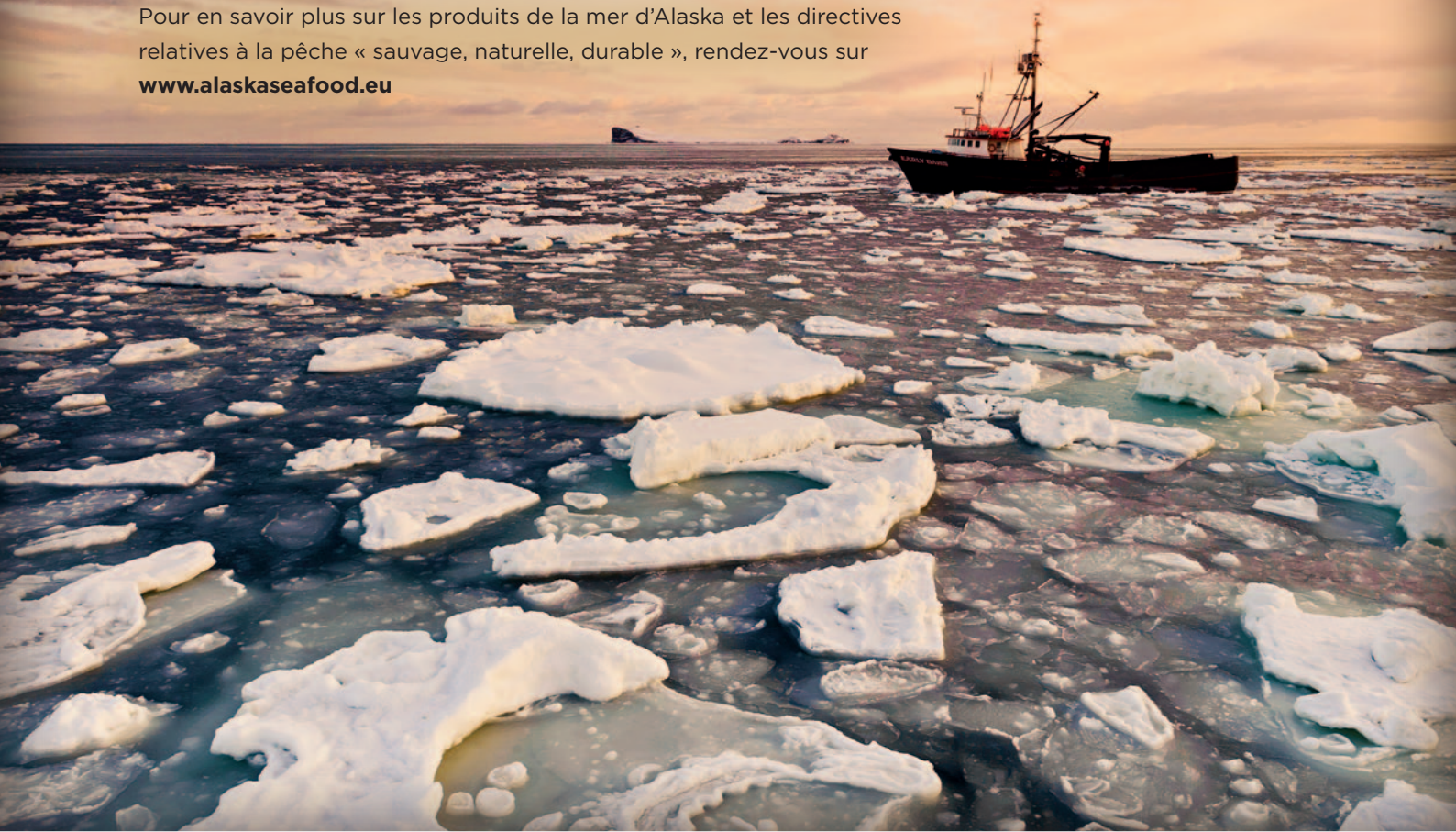
* Source : United States Department of
Agriculture (USDA) Release 28

*Cuit dans une barquette à barbecue, le
colin d'Alaska est l'accompagnateur idéal
pour vos BBQ d'été!*

L'Alaska - durablement sauvage

Le colin d'Alaska n'est que l'une des innombrables espèces de poissons qui vivent dans les océans sauvages et clairs de l'Alaska. La gestion durable et responsable de la pêche garantit la préservation de la biodiversité pour les générations à venir.

Pour en savoir plus sur les produits de la mer d'Alaska et les directives relatives à la pêche « sauvage, naturelle, durable », rendez-vous sur www.alaskaseafood.eu



Sauvage, Naturel & Durable



Contact

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn / Allemagne
Tél : +49 228 9437870 · Fax : +49 228 9437877
Mail : akseafoodceu@akseafood.org

Consultant en relations commerciales avec la France :
M. Bruno Corréard · Mail : correard.bruno@alaskaseafood.org

www.alaskaseafood.eu

Facebook : [@AlaskaSeafoodFrance](https://www.facebook.com/AlaskaSeafoodFrance)