

# GOÛTEZ AUX DÉLICES SAUVAGES

GUIDE CULINAIRE DU SAUMON D'ALASKA



*Sauvage, Naturel & Durable®*

# LE SAUMON SAUVAGE –

UN COUP DE CŒUR POUR TOUS  
LES AMATEURS DE CUISINE

Les eaux pures et glacées de l'Alaska abritent cinq espèces de saumons sauvages qui présentent chacune des caractéristiques bien spécifiques. Les différentes espèces se distinguent, non seulement par leur taille et leur apparence, mais aussi par la saveur, la couleur et la texture de leur chair ainsi que par leurs modes de préparation.

En tant que poisson sauvage, le saumon d'Alaska grandit dans son milieu naturel. Comme il ne se nourrit que d'aliments marins naturels, sa chair offre un goût unique, pur et intact. Cela le distingue des poissons d'autres provenances et fait du saumon d'Alaska une spécialité culinaire convoitée dans le monde entier.



1 Saumon royal (King) 2 Saumon argenté (coho) 3 Saumon Keta (chum)  
4 Saumon rose (pink) 5 Saumon rouge (sockeye)



Parmi les produits phares de la cuisine internationale, on retrouve sa chair riche en saveurs ainsi que, le très prisé caviar de saumon. Les chefs apprécient sa qualité, son arôme naturel, sa diversité et facilité de préparation.

Pour reconnaître les saumons pêchés de façon durable, il suffit de vérifier la zone de pêche indiquée, qui est **FAO 67** pour l'Alaska. Les poissons portant cette identification peuvent être consommés sans hésitation, car ils proviennent de populations rigoureusement surveillées et saines.



Si une petite quantité de saumon est commercialisée dans l'UE à l'état frais pendant la saison de pêche en été, la plupart des poissons sont importés congelés. Le saumon d'Alaska, transformé et congelé à  $-30^{\circ}\text{C}$  immédiatement après sa pêche, est disponible tout au long de l'année en Europe. Conservé à  $-18^{\circ}\text{C}$ , ce poisson conserve toutes ses qualités gustatives et nutritionnelles ainsi que sa belle texture jusqu'à 24 mois après sa congélation.

Une fois décongelé correctement, le poisson offre la même qualité qu'un poisson frais et peut être préparé de la même façon que n'importe quel produit non congelé.



Riche en vitamines D, B6 et B12, ainsi qu'en zinc, en fer, en calcium et en acides gras oméga-3 polyinsaturés, le saumon d'Alaska se prête parfaitement à une alimentation saine et équilibrée. Ce produit entièrement naturel issu des pêcheries durables de l'Alaska, vous offre des moments gourmands à savourer sans hésitation.

**Le saumon d'Alaska est disponible tout au long de l'année auprès des distributeurs européens des poissons et fruits de mer, des fournisseurs de services alimentaires, des grossistes, des détaillants et dans les magasins discount.**

# SAUMON SAUVAGE ROUGE

*Oncorhynchus nerka*



3 kg



60cm



Le saumon Rouge est l'un des poissons les plus recherchés vivant dans les eaux pures de l'Alaska. Avec une durée de vie allant de trois à quatre ans, ce saumon pèse en moyenne, 3 à 4 kg et mesure entre 63 et 90 cm. Le saumon Rouge est pêché de mai à septembre dans la baie de Bristol, dans le sud-est de l'Alaska, dans la baie du Prince William, dans le golfe de Cook et dans les Îles Aléoutiennes.

Avec sa chair rouge foncée, sa texture ferme et son arôme intense, ce poisson est un véritable coup de cœur pour les chefs cuisiniers internationaux. Il peut être grillé, cuit au four, à la vapeur ou rôti. C'est également un choix idéal pour le fumage. Le saumon Rouge congelé conserve sa texture, sa couleur, son goût et sa valeur nutritionnelle, quelle que soit la façon dont il est préparé.

Ce poisson est disponible en Europe principalement sous forme de filets congelés, de pavés (avec ou sans peau), mais aussi de poissons entiers étêtés et éviscérés. Pendant la saison de pêche, une petite quantité de saumon Rouge frais est commercialisée sur les marchés de l'UE.

**ÊTES-VOUS À LA RECHERCHE DE SAUMON ROUGE SAUVAGE D'ALASKA ?**

**Veillez nous contacter pour savoir où acheter, dans votre région, ces produits d'Alaska d'une qualité exceptionnelle !**



**STEAK TARTARE CÉSAR DE  
SAUMON SAUVAGE,  
SALADE DE QUINOA NOIR**



# SAUMON SAUVAGE KETA

*Oncorhynchus keta*



3-4 kg



65cm



Le saumon Keta, ou saumon du Pacifique, est pêché de juin à septembre, le long des côtes de l'Alaska. C'est un grand poisson robuste avec une taille moyenne de 65 cm et qui peut peser jusqu'à 5 kg. En plus de sa chair riche en arômes, ce poisson est très apprécié pour ses œufs. Le caviar Keta est convoité par les chefs cuisiniers du monde entier grâce à la qualité, la texture et la taille de ses œufs.

Lorsque l'on prépare du saumon Keta congelé, sa chair conserve sa belle couleur rouge orangé. La texture ferme et la couleur rouge orangé unique du saumon Keta en font un produit extrêmement polyvalent qui convient parfaitement au fumage. Il est recommandé de diminuer les temps de cuisson en raison de sa faible teneur en gras.

Le caviar Keta, produit de très grande qualité, ainsi que les filets et pavés congelés sont disponibles sur les marchés européens tout au long de l'année.

**SI VOUS SOUHAITEZ ACHETER DU  
SAUMON KETA SAUVAGE DANS  
VOTRE RÉGION,  
ASMI se fera un plaisir de vous aider  
à trouver des fournisseurs  
appropriés.**



**SAUMON SAUVAGE D'ALASKA FUMÉ,**  
BLINIS DE POMMES DE TERRE



# SAUMON SAUVAGE ROSE

*Oncorhynchus gorbuscha*



1,5 kg



60cm



Bien qu'il s'agisse du saumon de la plus petite taille, d'un poids moyen de 1,8 kg, il faut savoir que, parmi les saumons sauvages d'Alaska, le saumon Rose est l'espèce la plus abondante. Après un an passé dans l'océan, ces poissons retournent vers les côtes de l'Alaska où ils sont pêchés entre juin et fin septembre.

Comme leur nom l'indique, ils ont une chair rosée avec une faible teneur en gras et une saveur délicate. Le saumon Rose d'Alaska est souvent mis en conserve ou utilisé comme ingrédient principal pour les hamburgers de saumon. Cependant, grâce à son prix abordable et à son goût subtil, il commence à faire son entrée dans les épiceries sous forme de filets et de portions.

Son goût raffiné, son prix abordable et sa préparation rapide et facile ont fait du saumon Rose l'un des plats préférés du secteur de l'hôtellerie et de la restauration. Les morceaux congelés peuvent être rôtis, cuits au four ou même au micro-ondes.

**SI VOUS SOUHAITEZ COMMANDER DU SAUMON ROSE,**  
n'hésitez pas à contacter les représentants de l'ASMI en  
Europe pour plus d'informations.





**PETITES GALETTES DE SAUMON  
D'ALASKA,  
NOUILLES DE RIZ EN SALADE**



# SAUMON SAUVAGE ARGENTE

*Oncorhynchus kisutch*



6 kg



65 -85cm



En raison de la couleur vive de sa peau, les pêcheurs d'Alaska appellent également le „saumon Argenté“. Avec un poids compris entre 3,5 et 13 kg, ce poisson est considéré comme la deuxième plus grande espèce de saumon en Alaska. Il est pêché de juin à fin octobre, du sud-est de l'Alaska jusqu'à Nome.

Ce poisson séduit chefs et gastronomes par sa belle chair rouge-orangé et ferme, dont la texture, la couleur et l'arôme ne sont pas altérées lors de la cuisson. Le saumon Argenté se prête à une foule de préparations en raison de sa forte teneur en gras et de sa chair rouge et généreuse, dont la saveur est encore plus délicate que celle du saumon Royal ou du saumon Rouge. Le saumon Argenté est souvent servi sous forme de filets rôtis, cuits au four ou pochés.

Outre les filets fumés, le saumon Argenté est commercialisé en Europe sous forme de filets congelés, de poissons entiers étêtés et éviscérés.

**LE SAUMON ARGENTÉ DE L'ALASKA  
VOUS A-T-IL OUVERT L'APPÉTIT ?  
N'hésitez pas à nous contacter pour plus  
d'informations sur comment trouver les produits  
de la mer d'Alaska, en Europe.**



**SAUMON SAUVAGE D'ALASKA  
POËLÉ**  
ET SA PURÉE CRÉMEUSE AU CÉLERI



# SAUMON SAUVAGE ROYAL

*Oncorhynchus tshawytscha*



10 kg



80 - 90cm



Le saumon Royal ou Chinook est le plus gros parmi les saumons et représente une espèce rare en Alaska. Ce poisson, dont la durée de vie peut atteindre sept ans, pèse en moyenne 18 kg. Contrairement à tous les autres saumons d'Alaska, la saison de pêche du saumon Royal est ouverte durant toute l'année et atteint un petit pic en été.

Comme il s'agit d'une denrée rare, le saumon Royal est très prisé des chefs internationaux. Sa chair rouge intense est reconnue pour la finesse de son arôme. Sa teneur en matières grasses et sa tendreté la rendent fondante dans la bouche. Ayant la teneur en gras la plus élevée des cinq espèces, ce poisson est généralement considéré comme l'un des plus exquis. C'est un excellent choix pour la grillade, le rôtissage, le pochage, la cuisson à la vapeur ou le fumage.

Bien que la plus grande quantité soit commercialisée en Europe sous forme de filets congelés ou de poissons entiers étêtés et éviscérés, le saumon Royal peut également être importé à l'état frais dans les 48 heures suivant sa pêche.

**N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER**  
si l'idée d'inclure dans votre menu ce met  
exceptionnel d'Alaska, vous séduit.



**LINGUINE AU SAUMON SAUVAGE  
D'ALASKA**  
ET PESTO DE MENTHE





## À CUIRE SURGELÉ

- Sauté, grillé, rôti ou poché, vous pouvez préparer le saumon sauvage surgelé en 15 minutes à peine. L'exceptionnelle qualité du saumon d'Alaska permet d'obtenir un poisson parfaitement cuit à la texture savoureuse et au goût sublime.

## À RÔTIR

- Préchauffer le four à 230 °C
- Badigeonner chaque côté du poisson avec de l'huile et le placer dans une cocotte ou sur un plat
- Faire cuire 12 à 15 minutes

## À GRILLER

- Faire chauffer le grill à 200°C
- Placer le filet préalablement huilé dans du papier d'aluminium et fermer la papillote
- Placer sur le grill pendant 8 minutes
- Ouvrir et assaisonner, puis poursuivre la cuisson 8 minutes de plus

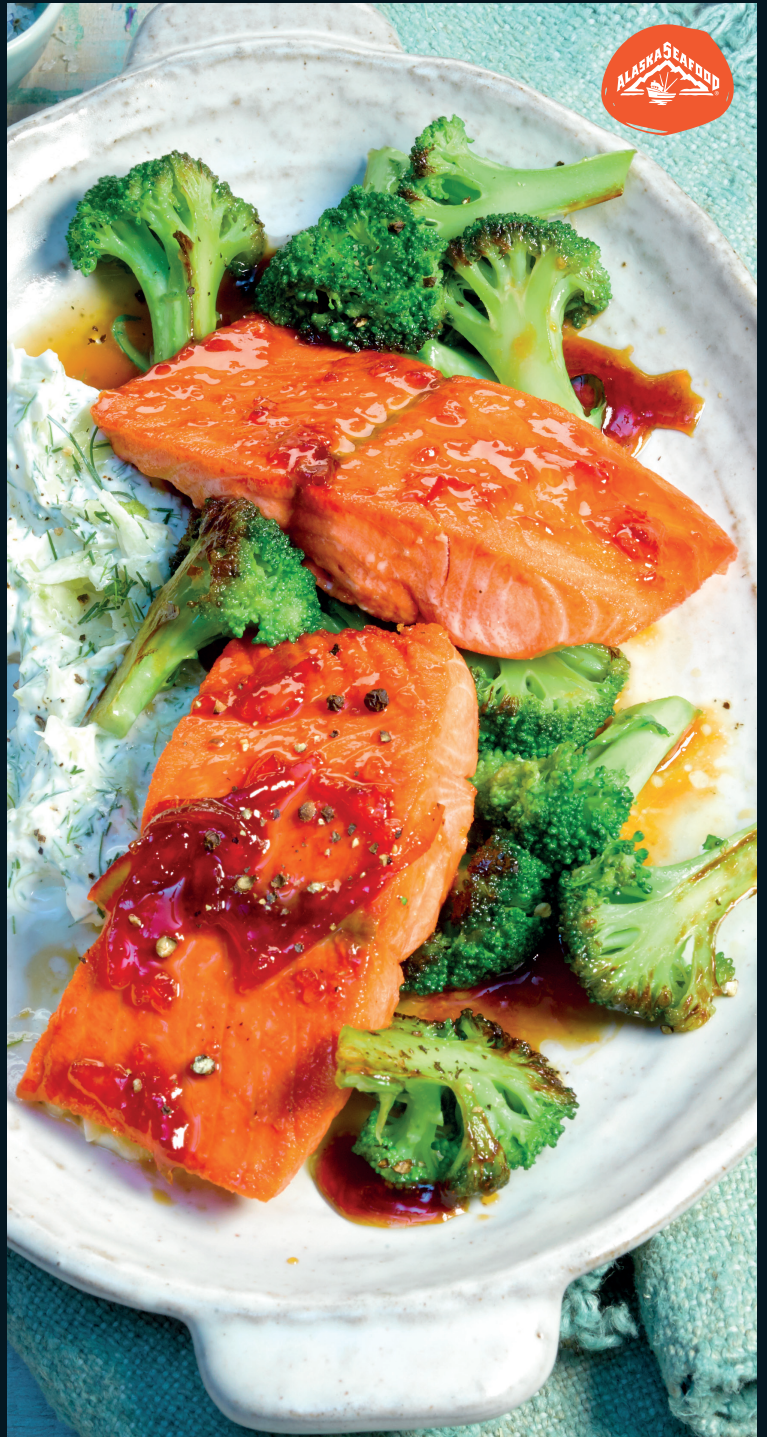
## À LA VAPEUR

- Porter de l'eau à ébullition
- Tapisser un panier vapeur de feuilles de salade ou de légumes
- Placer le poisson surgelé sur le dessus
- Faire cuire 5 à 7 minutes à la vapeur

## À POCHE

- Faire chauffer de l'eau dans une casserole
- Plonger le poisson dans l'eau (il doit être presque recouvert)
- Faire frémir et couvrir
- Faire cuire 4 à 5 minutes
- Couper le feu et laisser reposer 5 minutes de plus

Vous trouverez les recettes et d'autres idées sur le site à [www.alaskaseafood.eu](http://www.alaskaseafood.eu)





Le saumon sauvage d'Alaska et toutes les autres espèces de poissons et fruits de mer provenant de l'État situé le plus au nord des États-Unis, sont issus d'une pêche durable. Dans la zone de pêche FAO67, aucun stock de poisson capturé n'est en danger ou fait l'objet d'une surpêche.

La pêcherie en Alaska est synonyme de produits de la mer provenant de sources durables et d'une pêche gérée de façon responsable. Alaska Seafood Marketing Institute (ASMI) se fait un plaisir de vous informer sur l'origine sauvage de ces produits marins d'une qualité exceptionnelle.

**POUR EN SAVOIR PLUS SUR les diverses espèces de produits de la mer en provenance de l'Alaska et où les trouver en Europe, veuillez consulter notre site Internet ou contacter directement les représentants d'ASMI sur le marché européen :**

[www.alaskaseafood.eu](http://www.alaskaseafood.eu)

Facebook: @AlaskaSeafoodFrance

Instagram: AlaskaSeafood\_fr



#### COORDONNÉES



*Sauvage, Naturel & Durable®*

#### **ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE**

c/o mk2 marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn · Germany

Tél : +49 228 9437870

Courriel : [akseafoodceu@akseafood.org](mailto:akseafoodceu@akseafood.org)