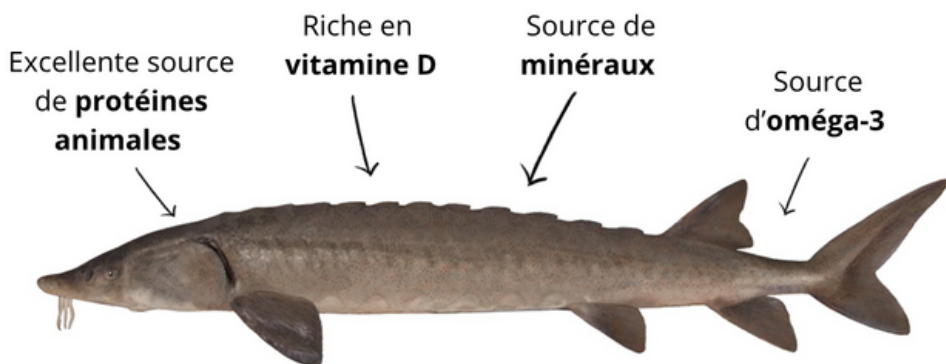


# Kabasa – Esturgeon

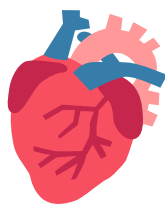
L'esturgeon jaune est une espèce de poisson largement présente au Canada et aux États-Unis, autour du bassin Saint-Laurent, des Grands Lacs et de la baie d'Hudson.

## Composition nutritionnelle



## Principaux bienfaits pour la santé physique

### Bienfaits des oméga-3



- Protège la **santé cardiovasculaire**
- Nécessaires au **développement** et au bon **fonctionnement** du **cerveau**
- Essentiels lors de la **grossesse**
- Effet protecteur au niveau de la **vision**

### Renforce la santé musculaire

L'esturgeon est une **excellente source** de protéines. Les protéines **préservent notre masse musculaire**, en plus de participer à la **croissance** et au **bon développement** de l'organisme.



### Favorise la satiété

Les aliments **riches en protéines** nous font sentir **rassasiés plus longtemps** comparativement aux aliments riches en glucides ou en matières grasses.



## Quand pêcher l'esturgeon ?



Disponible **toute l'année**

La pêche est une bonne activité extérieure à faire en famille ou entre amis.



## Comment le conserver ?

- Viande **cru**e:
  - 1 à 2 jours au réfrigérateur
  - Jusqu'à 12 mois au congélateur
- Viande **cuite**:
  - 3 jours au réfrigérateur
  - 3-4 mois au congélateur



## Comment le cuisiner ?

- Cuit **directement sur la braise**
- **Fumé** ou **séché**: ce processus préserve les nutriments du poisson
- **Rôti** au four, **poêlé** ou **grillé**
- En **soupe**

L'esturgeon peut être consommé avec de la bannique et des légumes frais.



## Le saviez-vous ?

Il a été documenté que certains peuples autochtones préparaient du pain avec les oeufs d'esturgeon et utilisaient la peau du ventre pour obtenir une puissante colle pour les plumes de leurs flèches.

(Cardin, E. et Lambert, M. (2021). *L'érable et la perdrix*, p. 148)