

●		Grand corégone
●		Truite mouchetée
●		Grand brochet
●		Truite grise
●		Capelan
●		Éperlan arc-en-ciel
●		Morue
●		Saumon atlantique
●		Flétan du Groenland
●		Plie
●		Maquereau
●		Mye commune
●		Moule bleue
●		Pétoncle géant
●		Crabe des neiges
●		Crevette nordique
●		Homard d'Amérique

#### Nombre maximal de repas par mois

- Sans restriction
- 2 repas par mois

## Filets de truite mouchetée au four

### Ingrédients

- 2 filets de truite mouchetée
- 1 oignon
- 2 branches de céleri
- 1 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre
- Une pincée de basilic séché (facultatif)
- Jus de citron au goût (facultatif)

### Préparation

Préchauffer le four à 400 °F.

Couper les oignons en cubes et trancher le céleri. Mettre les filets sur des grands morceaux de papier d'aluminium sur une plaque à biscuits.

Mettre le beurre, le sel, le poivre, l'oignon et le céleri sur les filets. Ajouter le basilic et jus de citron au goût. Refermer le papier d'aluminium de façon à former une papillote.

Mettre au four de 15 à 20 minutes.

## Le poisson et votre bébé

Durant la grossesse et l'allaitement, le bébé se nourrit des aliments que vous mangez.

La consommation de poisson et de fruits de mer est bonne pour le développement du cerveau et des yeux du bébé grâce aux bons gras qu'ils contiennent (les acides gras oméga-3).

En plus des bons gras, le poisson est une bonne source de protéines et de vitamine D.

Pour profiter des bienfaits du poisson, Santé Canada recommande au moins 2 repas de poisson par semaine.

## Le mercure au naturel


































Tous les poissons contiennent naturellement une faible quantité de mercure.

Le brochet et la truite grise en contiennent un peu plus. Durant la grossesse et l'allaitement, favorisez toutes les autres espèces de votre territoire. Celles-ci ont très peu de mercure et vous pouvez les consommer à volonté.



## Eshuapamaushunanuti mak e nushaniaushunanuti

Namesh mak ka manakanenakaniht  
nameshat, ukaumau uemuati,  
kanieupannu eshi-mitshishut!



		Atikamek <sup>u</sup>
		Matamek <sup>u</sup>
		Tshinusheu
		Kukamess
		Kashkanamek <sup>u</sup>
		Kaupishisht, kautueshish
		Unushu
		Utshashumek <sup>u</sup>
		Mishta-pakatishu
		Papakatishu
		Kaushkanusht, makanu
		Munaishan
		Esh ka uasheshkunishit
		Papatshesh
		Pemituteu
		Kaiapishapetshishit
		Ashatsheu

#### Tatua e tshi ishi-mitshishunanut peikupishimua

-  Eka ka tshitaimatshenanut
-  Nishuau e mitshishunanut peikupishimua

Traduction: Yvette Mollen

## Tshe ishinuenanut: matamekuss ka pitauakanit

### Tshekuan iapashtakanit

- Nishuapet matamek<sup>u</sup>
- Peik<sup>u</sup> ushikakussu
- Nish<sup>u</sup> ka shipekuashkuaki
- Peik<sup>u</sup> nashup-emikuan tutush-pimi
- Shiutakan mak takuepan
- Apishish nipisha ka pashteti (*basillic*) (ui ashtaiekui)
- Minashapui ne ka uishakak min (ui ashtaiekui)

### Tshe ishi-aieshkutaieku tshekuan

Tshishishamuk<sup>u</sup> katshishapissitesht anu 400°F. Kashkatishuek<sup>u</sup> ushikassu, tshe tshimishimek<sup>u</sup> ka shipekuashkuak.

Anite kashkatinakanit, anek<sup>u</sup> ne namesh anite ashinikanit. Tutushi-pimi ashtak, shiutakan, takuepan, ushikakuss mak ka shipekuashkuak anite takut nameshit. Ashtak neni ka pashteti nipisha (*basillic*) mak ne minashapui ka uishakak min.

Tshiputuietinamuk<sup>u</sup> ne ashinikan.

Pitaimuk<sup>u</sup> anite katshishapissiteshit 15 nuash 20 ka tshikashteshit.

### Namesh mak tshitauassimuau

Eshuapamaushuiekui mak nushaniaushuiekui, ne tshitauassimuau ishi-mitshishu miam tshinuau eshi-mitshishuek<sup>u</sup>.

Namesh kie ka manakanenakaniht nameshat, ka pinakashe-nakaniht anite shipekut minuau e muakaniht tshetshi minu-nitautshinit utip kie ussishikua ne auassiss, tanite upimim minuau ne namesh.

Minuanu upimim kie ashit mishta-shutshishimakannu kie takuana eshi-natukuiueti.

Tshetshi minu-kanuenitakannit nenu eshi-kanuenitashut namesh, nete ka tshitapatakanit minuinniu ute *Canada* assit natuenitam<sup>u</sup> tshetshi nishuau peikuminashtakana muakanit namesh.

### Ashinikanapui eshinakuak

Kassinu nameshat kanuenitamuat apishish nenu ashinikanapunu, apu mishkut mishta-mishanit.

Tshinusheu mak kukamess anu mishta-mishanu: miam eshuapamaushuiekui kie nushaniaushuiekui, kassinu anitshenat etashiht nameshat etaht anite tshitassiuat, ka muakaniht ui muekut. Apu mishta-mishanit nenu ashinikanapunu anite uashimuat kie tshika tshi muauat nasht eka tshitaimatshueik<sup>u</sup>.

# Grossesse et allaitement

Du poisson et des fruits de mer  
pour maman:  
une recette gagnante!



Mars 2015

 **Hydro Québec**  
Production

En collaboration avec le Centre de santé d'Ekuanitshit.