

## Les poissons et fruits de mer d'élevage, bons pour la santé, pour le moral et pour la planète

Par: Cyr Couturier



Les poissons et fruits de mer d'élevage canadiens figurent parmi les protéines les plus abordables et les plus nutritifs qu'on puisse acheter ici. Élevés avec soin, ils fournissent des millions de repas aux familles de tout le pays. Un repas standard de poisson ou de fruits de mer coûte de 2 à 4 \$ en moyenne au détail. En prime, il s'agit d'une option saine pour la planète! On en produit dans toutes les provinces et au Yukon, et on en trouve dans les commerces de détail et les restaurants tous les jours de l'année, dans une multitude de formats à valeur ajoutée.

Il s'élève au Canada une bonne vingtaine d'espèces de poissons, de mollusques (moules, huîtres), de crustacés (écrevisses) et d'algues. Les saumons, truites, moules et huîtres représentent le gros de la production, mais il y a aussi de petits élevages où l'on développe la charbonnière commune, l'esturgeon, la palourde, les algues, l'omble chevalier, l'anguille et quelques autres espèces fort intéressantes pour les gourmets. La plupart des élevages sont des entreprises familiales de moins de 500 employés, mais il y a aussi quelques grandes entreprises canadiennes comptant davantage d'employés.

Plus de 25 000 familles travaillent directement dans ce secteur, soit comme aquaculteurs soit indirectement comme fournisseurs de fermes aquacoles des régions rurales et côtières du Canada. Ce sont pour la plupart de jeunes familles qui voient dans l'agriculture marine un avenir prometteur, comme le recommandait le célèbre explorateur Jacques-Yves Cousteau en 1971 en réaction à la destruction manifeste des pêches de capture du globe. L'élevage de poissons et de fruits de mer (aussi appelé aquaculture) est un secteur d'activité relativement nouveau au Canada, où il s'est implanté à l'échelle commerciale au milieu des années 1970.

La plupart des aquaculteurs sont des environnementalistes, des agents de protection de l'environnement, qui s'appuient sur le meilleur de la science pour exercer leur métier et produire des aliments sains, salubres et responsables. Également soucieux de leurs concitoyens, ils leur viennent en aide en temps de crise : plus d'un million de repas de poissons et de fruits de mer d'élevage ont été distribués à des banques alimentaires au Canada au début de la pandémie, lorsque notre chaîne d'approvisionnement alimentaire n'a pu éviter les perturbations causées par la COVID-19.

Au Canada, l'aquaculture contribue pour 2,1 milliards de dollars au PIB. Elle génère 6 milliards de dollars d'activité économique (taxes, soutien, secteurs de la chaîne de valeur) et environ un milliard de dollars en salaires.



**Cyr Couturier, est biologiste marin, chercheur en aquaculture, éducateur, conseiller et aquaculteur à temps partiel, et universitaire.**

L'industrie compte des vétérans (des propriétaires dans la cinquantaine et la soixantaine), mais la grande majorité des employés des fermes et des services ont entre 20 et 40 ans – des effectifs composés autant d'hommes que de femmes. Les femmes sont d'ailleurs de plus en plus présentes dans

les conseils d'administration de l'industrie et des secteurs et dans les directions d'entreprises et d'exploitations aquacoles, et là aussi l'écart entre hommes et femmes rétrécit. L'industrie a des partenariats, des relations d'affaires et des ententes avec plus d'une centaine de Premières Nations dans diverses provinces. L'aquaculture est sans contredit un secteur diversifié, puisqu'elle emploie des milliers d'Autochtones, de Néo-Canadiens, de résidents permanents et de Canadiens venant de chaque province et territoire et de nombreux pays de par le monde.

L'un des défis du secteur est d'amener de nouveaux travailleurs qualifiés à quitter les villes pour aller occuper des emplois très techniques mais stimulants dans les régions rurales et côtières (gestionnaires d'entreprise aquacole, techniciens en aquaculture, techniciens en environnement, vétérinaires aquacoles, scientifiques, conducteurs de bâtiments, etc.), non seulement dans le secteur aquacole, mais dans toute l'agriculture : au Canada, les fermes ont perdu 3 milliards de dollars de productivité en 2018 en raison de pénuries de main-d'œuvre spécialisée et non spécialisée, et encore 3 milliards de dollars en 2020 simplement en raison de perturbations de la main-d'œuvre et du marché causées par la COVID-19. Le Conseil canadien des ressources humaines en agriculture travaille à des stratégies pour attirer les jeunes dans le secteur afin de pallier ces pénuries à court et à long terme.

Les aquaculteurs doivent se conformer à une panoplie de règlements complexes (pas moins de 84 aux dernières nouvelles) pour offrir ces produits sains et nutritifs aux Canadiens. L'aquaculture est une compétence partagée des gouvernements fédéral et provinciaux, qui en assurent conjointement la gestion. Grâce au travail de surveillance et d'homologation de dizaines d'organismes provinciaux et fédéraux, dont Pêches et Océans, Agriculture et Agroalimentaire, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, Environnement et Changement climatique Canada, Santé Canada et leurs homologues dans les provinces et territoires, la population canadienne peut avoir la certitude que les poissons et fruits de mer d'élevage qui lui sont proposés sont ***bons pour la santé, pour le moral et pour la planète***. Ces organismes veillent à ce que les Canadiens aient accès à des aliments salubres, sains et nutritifs.

Au chapitre de l'empreinte carbone, les poissons et fruits de mer d'élevage figurent parmi les formes de production d'aliments ou de protéines les plus efficientes du point de vue écologique, puisqu'ils utilisent habituellement moins de ressources (eau, nourriture, espace) et séquestrent du carbone (algues, fruits de mer), sans compter que l'industrie améliore constamment son bilan. D'ailleurs, à l'instar de nombreux pays, l'Organisation des Nations unies (ONU) voit dans l'aquaculture une solution clé pour atteindre un certain nombre de ses objectifs de développement durable d'ici 2030.

La plupart des poissons et fruits de mer d'élevage sont faibles en gras saturés et en glucides, riches en protéines et riches en oméga-3 bons pour le cœur et le cerveau, en vitamines (B6, 12, D) et en minéraux essentiels pour la santé humaine. En prime, ils sont succulents et faciles à apprêter (vous trouverez quelques recettes ci-dessous). Pas étonnant que Santé Canada recommande dans le Guide alimentaire canadien de consommer au moins deux portions de poisson gras (saumon, maquereau, thon) pour avoir une alimentation saine et équilibrée. Une étude réalisée il y a environ cinq ans a révélé que si les Canadiens mangeaient des poissons et fruits de mer bons pour le cœur comme le saumon d'élevage deux fois par semaine, conformément aux recommandations du Guide alimentaire canadien, les coûts de santé engendrés par les mauvaises habitudes alimentaires pourraient facilement diminuer de 9 milliards de dollars simplement grâce à la prévention et à l'adoption d'un mode de vie plus sain. Il existe de nombreux rapports médicaux sur les avantages de manger du poisson et des fruits de mer en général, y compris des poissons et fruits de mer d'élevage, et certaines études récentes ont montré que la consommation d'algues peut aider à combattre la COVID-19 et avoir d'autres effets positifs sur la santé humaine et la nutrition.

La plupart des Canadiens ont peu de temps pour lire les nouvelles, et beaucoup puisent leur information dans les réseaux sociaux. Occupés par le train-train quotidien, ils prennent rarement le temps de vérifier la provenance et le mode de production de leurs aliments. Il en va ainsi pour les poissons et fruits de mer d'élevage, mais aussi pour tous les excellents aliments produits par nos agriculteurs. Dans les sondages réalisés au Canada, la cote « d'approbation » moyenne des poissons et fruits de mer d'élevage par les Canadiens est généralement supérieure à 80 % – et elle continue de monter. Vous pouvez avoir l'assurance que les denrées agricoles canadiennes, qu'elles soient produites sur terre ou en mer, comptent parmi les aliments les plus sains, les plus sûrs et les moins nocifs pour l'environnement, ce que reconnaissent les Canadiens et TOUS nos partenaires commerciaux.

Je vous présente maintenant quelques faits et mythes qui pourraient étonner le Canadian moyen, et je vous proposerai ensuite des recettes faciles à faire, savoureuses et nutritives :

**FAIT :** Il se consomme sur Terre plus de trois milliards de repas de poissons et de fruits de mer par jour, soit plus de mille milliards par an, et la demande ne cesse de croître.

**FAIT :** L'aquaculture produit plus de 60 % des plantes aquatiques et des protéines animales consommées annuellement par les huit milliards d'habitants de la Terre. Selon les prévisions de l'ONU, cette part atteindra 65 % d'ici 2030 puisque les pêches de capture ne sont plus en croissance depuis les années 1980.

**MYTHE :** Le saumon d'élevage est en train de tuer le saumon sauvage. En réalité, c'est l'homme qui tue le saumon sauvage, à la grandeur de la planète. La plupart des disparitions de saumon sauvage, au Canada ou ailleurs, s'expliquent par la surpêche, le braconnage, la destruction des habitats (routes, épandage de sel, urbanisation), la pollution et les effets des changements climatiques sur l'océan. Cela ne veut pas dire que le saumon d'élevage ne peut pas avoir d'impact sur les écosystèmes, ou les stocks locaux, cependant les meilleures pratiques utilisées sont basées sur la science et il y a des améliorations et des innovations continues dans les technologies d'élevage qui empêchent les interactions de poissons d'élevage confinés avec le saumon sauvage, tout en augmentant l'efficacité de l'alimentation et en réduisant les impacts écologiques. La plupart des articles anti-élevage publiés depuis les années 1980 ne font rien de plus que de crier de loup, et leurs prédictions ne se sont jamais réalisées, pas plus que leurs conclusions ne s'avèrent valables.

**FAIT :** Les poissons et fruits de mer ont dépassé le bœuf comme principale source de protéines animales consommées sur la planète en 2014, selon l'ONU. C'est d'ailleurs la source de protéines animales la plus consommée par plus de la moitié de la population mondiale. Toujours selon l'ONU, les poissons et fruits de mer sont importants également pour diminuer l'insécurité alimentaire de plus de la moitié de la population mondiale et pour fournir à celle-ci des éléments nutritifs essentiels.

**FAIT :** Les algues cultivées représentent 96 % des algues récoltées, pour un total de 33 millions de tonnes de poids vert chaque année. Riches en éléments nutritifs importants pour le développement du corps humain, 60 % des algues cultivées servent à l'alimentation et 40 % sont utilisées en médecine et entrent dans la fabrication de produits nutraceutiques, de cosmétiques, d'additifs alimentaires et de bien d'autres produits. Oui, quand vous vous brossez les dents, vous utilisez des algues! Et oui, il y a souvent des extraits d'algues ou des épaisseurs à base d'algues dans les poudings et les tartes au citron meringuées. Bref, les algues sont omniprésentes et nous prodiguent leurs bienfaits!

**MYTHE** : Manger une douzaine d'huîtres deux fois par jour stimule la libido, disait Casanova! (Eh bien, il avait peut-être raison, car les huîtres contiennent du zinc utile pour de nombreuses fonctions du corps humain, dont la production de sperme.)

**FAIT** : À maintes reprises, lors d'**essais de cuisine et de dégustation à l'aveugle**, de grands chefs d'Amérique du Nord, d'Europe et d'Asie ont eu tendance à préférer le saumon d'élevage au saumon sauvage, pour sa consistance, sa couleur, son goût, sa fraîcheur et son humidité. Rarement ont-ils dit préférer le saumon sauvage. Certains restaurants utilisent parfois du saumon sauvage lorsqu'il est disponible en saison et frais, mais la qualité du poisson varie selon la méthode et le lieu de pêche, et son prix est très élevé. Le poisson d'élevage est plus abordable et de qualité constante tout au long de l'année à l'épicerie du coin.

Pour en savoir plus sur l'élevage des poissons et fruits de mer/l'aquaculture au Canada, on peut consulter le site [www.aquaculture.ca](http://www.aquaculture.ca) (en anglais) ou le rapport biennal SOFIA 2020 de la FAO [La situation mondiale des pêches et de l'aquaculture](http://www.fao.org/2020/situation mondiale des pêches et de l'aquaculture).

Maintenant, voici quelques recettes savoureuses et faciles à réaliser :

**Saumon glacé à l'érable et au sésame** (ma version facile) :

- 1) Combiner et mélanger tous les ingrédients suivants dans un grand plat de cuisson avec couvercle ou dans un contenant scellé :
  - 2-3 gousses d'ail écrasées
  - 1 tasse de sirop d'érable (250 ml)
  - 2 cuillères à soupe (30 ml) de zeste de citron
  - $\frac{1}{4}$  tasse d'huile de sésame (60 ml)
  - $\frac{1}{4}$  tasse de sauce soya réduite en sel (60 ml)
  - $\frac{1}{2}$  tasse d'oignon rouge coupé en dés (120 ml)
  - $\frac{1}{4}$  tasse d'oignon vert haché (120 ml)
  - Poivre du moulin au goût
- 2) Dans cette marinade, déposer un filet de saumon d'élevage frais de 1 kg (avec la peau, sans arêtes) rincé et épongé. Laisser mariner de 30 à 60 minutes. Arroser le saumon une fois ou deux avec la marinade. (Nota : si on utilise du poisson congelé, il suffit de le laisser mariner quelques heures de plus).
- 3) Garnir le saumon de minces tranches de citron, de câpres, de poivre et de sel du moulin au goût.
- 4) Enfourner à 350 °F dans un plat couvert pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.
- 5) Retirer du plat et servir immédiatement avec des petits légumes, du riz sauvage ou à grains longs ou tout autre accompagnement de votre choix. Donne 6 à 8 bonnes portions, mais attendez-vous à ce que les convives en redemandent.

Si vous préférez la cuisson en papillote, ce qui est mon cas, disposez le poisson, la marinade et les garnitures sur une feuille de papier d'aluminium que vous refermerez hermétiquement. Mettez la papillote au four à 350 °F pendant 30 à 40 minutes ou au barbecue à chaleur moyenne pendant 25 à 30 minutes. La papillote emprisonne mieux les sucs, et le saumon reste juteux, quoique le saumon d'élevage contient tellement de bons gras qu'on n'a pas à craindre qu'il soit sec.

Pour des recettes de moules bleues succulentes et appétissantes, consultez le site (en anglais) [www.bluemussels.com](http://www.bluemussels.com) et découvrez les fantastiques recettes du chef Watson : moules marinara, moules au lait de coco et au piment thaï et, l'une de mes préférées, les moules en sauce crémeuse à l'ail. Des vidéos YouTube vous expliquent comment conserver, préparer et cuisiner ces mollusques. Pour plus de variété de recettes et de types de mets, on peut visiter [www.peimussel.com](http://www.peimussel.com) (en anglais) pour des dizaines de recettes délectables : chaudrées de moules, plats principaux, collations, etc.

*L'auteur, Cyr Couturier, est biologiste marin, chercheur en aquaculture, éducateur, conseiller et aquaculteur à temps partiel, et universitaire. Il siège et a siégé à titre bénévole à plusieurs conseils consultatifs gouvernementaux de nature scientifique, à des conseils de développement économique régionaux et nationaux, et aux conseils d'administration de différentes associations agricoles. Il a voyagé et travaillé dans 18 pays, y compris en Europe, en Amérique du Sud et en Asie, avec des aquaculteurs qui ont tous en commun de produire de la nourriture et de nourrir leurs familles. Il a reçu plusieurs prix décernés par l'industrie et le milieu universitaire, principalement pour ses activités aquacoles, et a été nommé au Top 50 des chefs de file en agriculture par Canadian Western Agribition dans la catégorie « Designated Hitters » (« Frappeurs désignés ») en 2021 pour ses efforts de promotion de l'industrie.*