



La crevette

Des 160 espèces retrouvées dans le monde, la crevette nordique et la géante tigrée sont les deux plus consommées. La première est petite et savoureuse tandis que la deuxième est idéale pour le barbecue en raison de sa grosseur et de sa fermeté.

Au Québec, la *crevette de Matane*, la *crevette de Sept-Îles* et la *crevette rose* représentent la crevette nordique.

Valeur Nutritive

Par portion de 100g	
Calories	99
Lipides	1 g
Acides gras saturés	0,3 g
Acides gras trans	0 g
Acides gras oméga-3	0,34g
Cholestérol	195 mg
Sodium	224 mg
Glucides	0 g
Protéines	21 g

Ce crustacé est une excellente source de vitamines B₃, B₁₂ et de sélénium ainsi qu'une bonne source de fer et de zinc. Il renferme de l'astaxanthine qui, en plus d'être le pigment conférant sa couleur rosée, constitue un antioxydant bénéfique pour l'organisme. Ce fruit de mer est aussi composé de protéines de haute valeur biologique, c'est-à-dire qu'elles contiennent tous les acides aminés essentiels en quantité suffisante pour l'utilisation par le corps. Cet aliment constitue un bon choix en raison de ses bienfaits nutritionnels et c'est d'ailleurs une source d'oméga-3.

Achat et conservation

Il est à noter qu'on ajoute du sulfite de sodium aux crevettes nordiques élevées en Asie contrairement à celles pêchées dans l'estuaire du golfe du St-Laurent. Cet agent de conservation est dangereux pour les gens allergiques aux sulfites. Les crevettes crues se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur tandis que les crevettes cuites se conservent le même nombre de temps au réfrigérateur, mais de 6 à 12 mois au congélateur.



Saviez-vous que ?

Les chiffres retrouvés sur les sacs de crevettes congelées représentent le nombre de crevettes par livre : plus les chiffres sont élevés, plus les crevettes sont petites!

Réalisé par :
Thi Diem Huong Le, Emy Lortitch, Andréanne Perreault, Nadine Poirier et Maryse Turcot

Références

- Agence canadienne d'inspection des aliments. « Chapitre 7 – Allégations relatives à la teneur nutritive », <http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/guide/ch7bf.shtml#tab7-14>, consulté le 19 septembre 2010.
- Agence canadienne d'inspection des aliments. « Exigences de certification - Hong Kong », <http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/fispoi/export/cert10/honhonf.shtml>, consulté le 20 septembre 2010.
- L'encyclopédie visuelle des aliments, Montréal, Éditions Québec-Amérique, 2006, 688 p. consulté le 19 septembre 2010
- Metro, Profession : épicier. « Crevette », <http://www.metro.ca/conseil-expert/poissonnier/etal-poissonnier/fruits-mer/crevette.fr.html> consulté le 19 septembre 2010.
- Metro, Profession : épicier. « De savoureuses crevettes surgelées, faciles à décortiquer ! », <http://www.metro.ca/conseil-expert/poissonnier/etal-poissonnier/fruits-mer/crevette/savoureuses-crevettes-surgelees-faciles-decortiquer.fr.html> consulté le 19 septembre 2010.
- Office québécois de la langue française. « Crevette », <http://www.olf.gouv.qc.ca/RESSOURCES/bibliotheque/officialisation/terminologique/fiches/1199098.html>, consulté le 20 septembre 2010.
- Santé Canada. « Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) », <http://webprob.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>, consulté le 19 septembre 2010.