



Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate

## Nouveauté dans la collection Je cuisine Poisson si simple, si bon



Québec, le 29 avril 2009. « Manger du poisson rend intelligent! » : voici ce que nos grands-mères disaient. Cette croyance populaire s'avère en partie vraie puisque les oméga-3 contenus dans le poisson ont un effet bénéfique sur le développement du cerveau des enfants. Mais comment leur en faire manger? *Je cuisine Poisson si simple, si bon* propose 65 recettes pour régaler petits et grands, dont quelques-unes spécialement conçues pour faire aimer le poisson aux enfants. Un tour complet des méthodes de cuisson de cet aliment polyvalent ainsi que sept poissons méconnus sont aussi présentés. De plus, dans le *Combat des pros* de ce numéro, trois chefs combinent saumon et sirop d'érable pour créer une entrée originale.

Ce nouveau numéro de la collection *Je cuisine* présente 65 recettes inédites dont sept recettes-surprises où le poisson joue à cache-cache et déjoue les papilles des enfants. De quoi plaire aussi aux grands! En manque d'inspiration? *Je cuisine Poisson si simple, si bon* propose de découvrir sept poissons qui font changement, dont le vivaneau, la perche du Nil et le marlin bleu.

Si à première vue, les poissons semblent tous goûter la même chose, il n'y a pourtant pas plus polyvalent que le poisson en cuisine! Côté cuisson, tout est possible : dans la poêle, au four, à la vapeur, sur le barbecue, farci, avec un enrobage croquant, en chaudière, en gratin, en sauce, sur des pâtes... et même cru! Avec *Je cuisine Poisson si simple, si bon*, fini la monotonie!

Sirop d'érable et saumon : les trois chefs du *Combat des pros* ont non seulement été inspirés par le printemps, mais aussi par ces aliments imposés! Que ce soit en gravlax, en pavé ou en roulade, chaque chef a su créer une entrée de saumon aussi belle que savoureuse. Laquelle de ces recettes gagnera la faveur populaire? En votant pour leur entrée préférée sur le [www.combatdespros.com](http://www.combatdespros.com), les internautes courent la chance de gagner un forfait d'une fin de semaine à l'hôtel Chéribourg, dans les Cantons-de-l'Est.

Les Éditions Pratico-Pratiques, une maison d'édition de Québec, publient les magazines *Je décore*, *Je cuisine* et *Je jardine*. Des magazines qui font RÊVER, qui aident à RÉALISER et qui permettent de RÉUSSIR ses activités de décoration, rénovation, cuisine et jardinage. Pour de plus amples informations : [www.magazineje.com](http://www.magazineje.com).

- 30 -

Source :  
Véronique Guay  
Coordonnatrice aux communications  
Éditions Pratico-Pratiques  
(418) 877-0259 poste 232  
[vguay@pratico-pratiques.com](mailto:vguay@pratico-pratiques.com)  
[www.magazineje.com](http://www.magazineje.com)

Éditions  
**PRATICO**  
pratiques

Si vous avez l'occasion de partager votre expérience avec vos auditeurs, téléspectateurs ou lecteurs, merci de nous le faire savoir par le biais de l'attestation de diffusion.