



## Poissons

### **Mots-clés pour le poisson :**

#### Synonymes ou produits à base de poisson :

Les différentes espèces de poisson (aiglefin, achigan, albacore, alose, anchois, anguille, bar, barbue de rivière, baudroie, bonite, brème, brochet, capelan, carpe, chevaine, cisco, congre, crapaud de mer, dorade, doré, éperlan, espadon, esturgeon, flétan, goberge, grondin, hareng, hoplostète orange, lamproie, limande à queue jaune, lotte, mahi-mahi, makaire, maquereau, merlan, merluce, mérrou, morue, mullet, ombre, perchaude, perche, plie, poisson-chat, pompano, raie, requin, rouget-barbet, saint-pierre, sardine, saumon, sébaste, sparidé, sole, tassergal, tilapia, thon, truite, turbot, vivaneau), bouillon de poisson, caviar, kamaboko, Nuoc Mam, pâte d'anchois, roque, sauce de poisson, sushis, surimi, tarama (recette à base de mullet).

#### \*Sources très probables de poisson:

Assiette du pêcheur, bouillabaisse, court-bouillon.

#### \*Sources possibles de poisson:

Chaudrée, jus avec oméga-3, paella, pot au feu, sauce worcestershire, soupes, yogourt avec oméga-3, etc.

#### \*Sources possibles non alimentaires :

Supplément d'oméga-3

\* Ces aliments ou ingrédients ne contiennent pas nécessairement de poisson, mais il est souhaitable de le vérifier en lisant bien l'étiquette ou en contactant le fabricant ou le cuisinier afin de s'en assurer. Ces sources possibles sont données pour vous aider à repérer les allergènes mais ne constituent pas une liste exhaustive. Il est important de bien lire les étiquettes et de s'informer pour chaque aliment consommé.

#### **N.B. :**

- On peut être allergique à une seule ou plusieurs espèces de poissons. Le risque de contamination entre les différents poissons peut être très important.
- Les préparations à base de poisson(s) sont aussi à surveiller :
  - À base de hareng : buckling, craquelot, kipper, harengs fumé et saur
  - À base de pâte de poissons divers : surimi
  - Parfois à base de pâte d'anchois : sauce Worcestershire
  - ... et évidemment le caviar, c'est-à-dire les œufs de différentes espèces de poissons!