

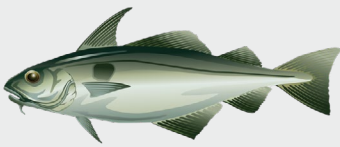
Guide des fruits de mer du Golfe du Maine

La Nouvelle-Angleterre a une longue histoire et culture de la pêche. Une large gamme de poissons, de crustacés et d'algues sont récoltés ici et peuvent être trouvés dans les épiceries locales, les marchés aux poissons et les restaurants. Découvrez ce que le golfe du Maine a à offrir!

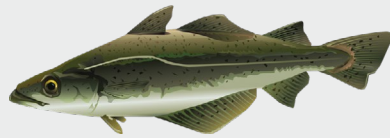
Les eaux froides du Maine et de la Nouvelle-Angleterre abritent une variété de poissons qui ont une chair blanche feuilletée au goût doux lorsqu'ils sont cuits. Ces poissons peuvent être cuits avec les mêmes méthodes et recettes que vous utiliseriez pour la morue ou le tilapia.

Certains sont des poissons ronds aux filets épais.

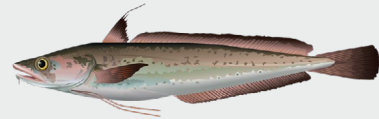
Tels que l'églefin, le merlu, et la goberge.



L'églefin (Haddock)

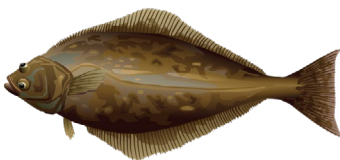


La goberge (Pollock)

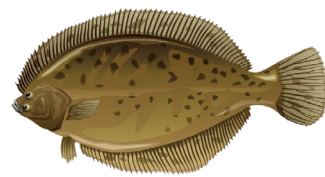


Le merlu (White Hake)

Certains sont des poissons plats aux filets fins. Tels que les plies comme la plie Américaine ou les dabs, la sole grise (grey sole), la douve (fluke) et le flétan.



Le flétan (Halibut)



La plie Américaine (American plaice)

Certains se prêtent particulièrement bien à la cuisson entière, avec de petits os.

Tels que le sébaste Acadien, le bar noir, le merlan (whiting) et le scup.



Le sébaste acadien
(Acadian redfish)



Le bar noir (Black sea bass)



Le scup (Scup)

En plus des diverses espèces de poissons blancs, le golfe du Maine abrite de nombreux autres types de poissons, crustacés et algues.

Certains poissons ont une viande blanche plus charnue ou plus dense et des saveurs fortes qui résistent bien dans les ragoûts, les rôtis, ou les grillades. Comme la lotte et la roussette.



La lotte (Monkfish)



La roussette (Spiny dogfish)

Certains poissons ont un goût plus fort, sont gras et riches en graisses saines. Comme le maquereau et le tassergal.



Le maquereau (Mackerel)



Le tassergal (Bluefish)

Il existe une grande variété de coquillages.

Tels que le homard (lobster), le crabe, les palourdes (clams), les moules, et les calmars.



Le crabe de Jonah (Jonah crab)



Les moules (Mussels)



Les calmars (Squid)

Et des légumes de mer nutritifs.

Tels que le varech (kelp) et l'alaria (similaire au wakame).



Différents types de légumes verts.

Commanditaire du projet
Ce projet est généreusement
financé par la Fondation
Nationale de la Réserve Marine.



**National
Marine Sanctuary
Foundation**
DISCOVER WONDER

Les partenaires du projet sont le Gulf of Maine Research Institute, la Good Shepherd Food Bank et les supermarchés Hannaford.

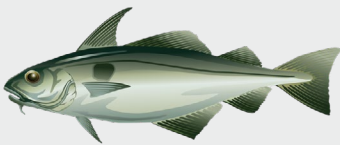
Guía de Mariscos del Golfo de Maine

Nueva Inglaterra tiene una larga historia y cultura de la pesca. Aquí se cosecha una amplia variedad de pescados, mariscos, y vegetales marinos que se pueden encontrar en los supermercados, mercados de pescado, y restaurantes locales. Explore lo que el Golfo de Maine tiene para ofrecer!

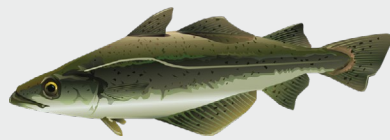
Las aguas frías de Maine y Nueva Inglaterra son el hogar de una variedad de pescados que tienen una carne blanca, escamosa, y de sabor suave cuando se cocinan. Estos pescados se pueden cocinar con los mismos métodos y recetas que usaría para el bacalao o tilapia.

Algunos son pescados redondos con filetes gruesos.

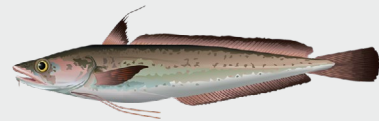
Como el eglefino, la merluza y el abadejo.



El eglefino (Haddock)

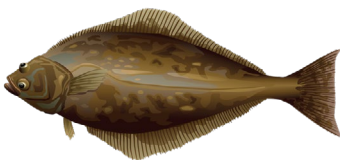


El abadejo (Pollock)

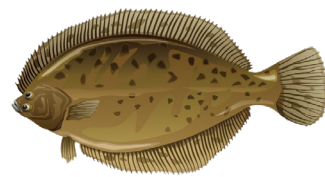


La merluza (White Hake)

Algunos son pescados planos con filetes finos. Como platijas (flounders) como solla o lenguado (dabs), lenguado gris (grey sole), la platija (fluke), y fletán.



Fletán (Halibut)



Solla (American plaice)

Algunos son particularmente buenos para cocinar enteros, con huesos pequeños.

Como la gallineta nórdica de Acadia, la lubina negra, la pescadilla (whiting) y el besugo.



La gallineta nórdica de Acadia (Acadian redfish)



La lubina negra (Black sea bass)



El besugo (Scup)

Además de las diversas especies de pescados blancos, hay varios otros tipos de pescados, mariscos, y vegetales marinos en el Golfo del Maine.

Algunos pescados tienen una carne blanca más carnosa o más densa, y sabores fuertes que aguantan bien en guisos, asados o a la parrilla. Como el rape y el cazón.



El rape (Monkfish)



El cazón (Spiny dogfish)

Algunos pescados tienen un sabor más fuerte, son grasosos y ricos en grasas saludable. Como la caballa y el pescado azul.



La caballa (Mackerel)



El pescado azul (Bluefish)

Hay un gran variedad de mariscos.

Como langosta (lobster), cangrejo, almejas (clams), mejillones y calamares.



Cangrejo de Jonah (Jonah crab)



Mejillones (Mussels)



Calamares (Squid)

Y vegetales marinos nutritivos.

Como algas marinas y alaria (similar a wakame).



Vários tipos de verduras de mar.

Patrocinador del proyecto
Este proyecto es generosamente financiado por la Fundación Nacional del Santuario Marino.



**National
Marine Sanctuary
Foundation**
DISCOVER WONDER

Los socios del proyecto son el Instituto de Investigación del Golfo de Maine (Gulf of Maine Research Institute), Banco de Alimentos Good Shepherd (Good Shepherd Food Bank), y los supermercados Hannaford.

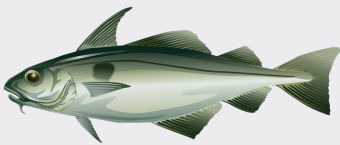
Guia de frutos do mar do Golfo de Maine

A Nova Inglaterra tem uma história pesqueira longa e rica. Os supermercados, mercados de peixes e restaurantes locais têm grande variedade de peixes, mariscos e vegetais marinhos. Explore o que o Golfo de Maine tem a oferecer!

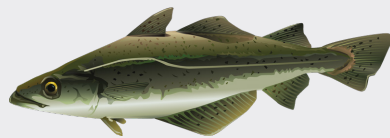
As águas frias de Maine e da Nova Inglaterra abrigam uma variedade de peixes escamosos de carne branca e sabor moderado quando cozidos. Estes peixes podem ser cozidos com os mesmos métodos e receitas usados para cozinhar bacalhau ou tilápia.

Alguns são robustos com filés grossos.

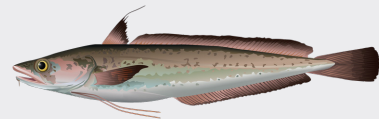
Exemplos são arinca, abrótea e badejo.



Arinca (Haddock)



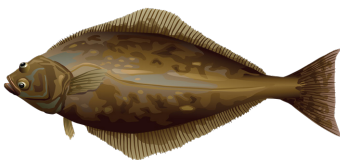
Badejo (Pollock)



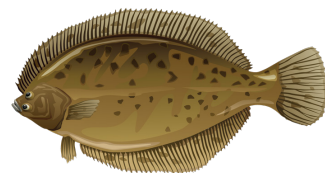
Abrótea-branca (White Hake)

Alguns são achatados com filés finos.

São peixes de carne branca como solha escura, solha cinza, solha-das-pedras e linguado.



Linguado (Halibut)



Solha americana (American plaice)

Estes abaixo são particularmente bons cozidos inteiros e têm pequenos ossos.

Como cantarilho acadiano, robalo negro, verdinho (maria mole) e sargo.



Cantarilho acadiano (Acadian Redfish)



Robalo negro (Black sea bass)



Sargo (Scup)

Além das diversas espécies de peixes brancos, o Golfo de Maine é habitat de vários outros tipos de peixes, mariscos e algas marinhas.

Alguns peixes são mais robustos e carnudos, com sabores fortes ideais em ensopados, assados ou grelhados. O tamboril e o galhudo malhado são bons exemplos.



Tamboril (Monkfish)



Galhudo malhado (Spiny dogfish)

Outros têm um sabor mais forte, são oleosos e ricos em gorduras saudáveis. A cavala e a anchova são bons exemplos.



Cavala (Mackerel)

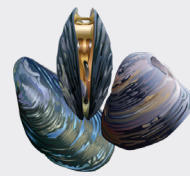


Anchova (Bluefish)

Temos uma grande variedade de mariscos.
Entre eles: lagostas, caranguejos, moluscos, mexilhões e lulas.



Caranguejo Jonah (Jonah crab)



Mexilhões (Mussels)



Lula (Squid)

E algas marinhas nutritivas.
Alguns exemplos são kelp e alaria (parecida com wakame).



Vários tipos de algas marinhas.

Patrocinador do projeto
Este projeto é generosamente patrocinado pela National Marine Sanctuary Foundation.



Os parceiros do projeto são Gulf of Maine Research Institute, Good Shepherd Food Bank e Hannaford Supermarkets.

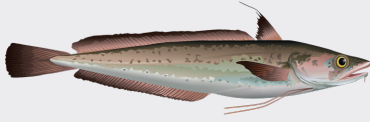
دليل المأكولات البحرية لخليج ماين

تحظى نيو إنجلاند بتاريخ وثقافة طويلين في صيد الأسماك. يتم صيد مجموعة واسعة من الأسماك والمحار والخضروات البحرية هنا ويمكن العثور عليها في محلات البقالة المحلية وأسواق الأسماك والمطاعم. استكشف ما يقدمه خليج ماين!

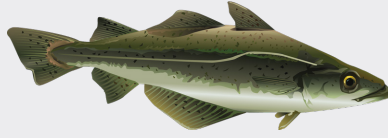
المياه الباردة في ماين ونيو إنجلاند هي موطن لمجموعة متنوعة من الأسماك التي لها نكهة معتدلة من اللحم الأبيض الرقيق عند طهيها. يمكن طهي هذه الأسماك بنفس الطرق والوصفات التي تستخدمها لسماك القد Cod أو سمك البلطي Tilapia.

بعض الأسماك مستدير ذو شرائح سميكة.

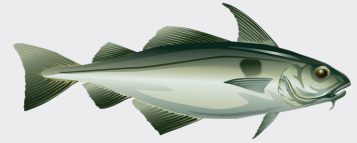
مثل سمك الحدوق Haddock، و النازلي Hake، و البولوك Pollock.



النازلي الأبيض (White Hake)



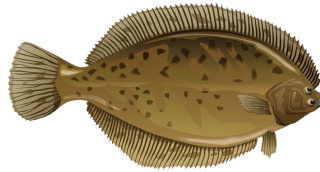
بولوك (Pollock)



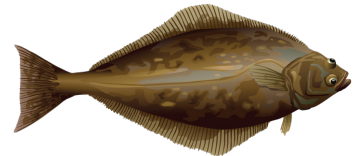
سمك الحدوق (Haddock)

بعضها سمك مسطح ذو شرائح رقيقة.

وتشمل الاسماك المفلحة كالبلابيس أو الداب ولسان البحر ، والفلوك، والهلبوت.



سمك موسى او البلايس الامريكي (American plaice)



سمك الهلبوت (Halibut)

بعضها يصلح للطهي الكامل، مع عظام صغيرة.

مثل الأسماك الحمراء الأكادية، سمك القاروس من البحر الأسود ، الأبيض، والاسقوب.



الاسقوب (Scup)



قاروس البحر الأسود (Black sea bass)



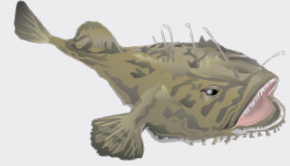
الحمراء الاكادية (Acadian redfish)

بالإضافة إلى أنواع الأسماك البيضاء المختلفة، فإن خليج ماين هو موطن للعديد من الأنواع الأخرى من الأسماك والمحار والخضروات البحرية.

بعض الأسماك غنية باللحم أو ذات لحوم دسمة ونكهات قوية تبقى حتى عند طهيها في الحساء، أو التخميص، أو الشواء. مثل سمكة الراهب وسمكة كلب البحر.



سمكة كلب البحر الشوكية (Spiny dogfish)



سمك الراهب (Monkfish)

بعض الأسماك ذات نكهة قوية، زيتية، وغنية بالدهون الصحية. مثل الإسقمري والسمك الأزرق.



سمك القنبر (Blue Fish)



الاسقمري (Mackerel)

هناك مجموعة واسعة من المحار. مثل سرطان البحر، والكابوريا، والمحار جاندوفلي، وبلح البحر، والحبار.



حبار (Squid)



بلح البحر (Mussels)



السلطعون (Jonah Crab)

والخضروات البحرية المغذية. مثل عشب البحر و عشب الآريا (على غرار عشب الاكامي البحري).



أنواع مختلفة من خضروات البحر.

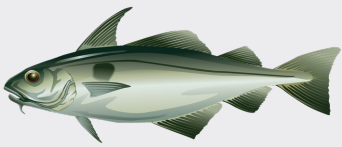
缅因湾海鲜指南



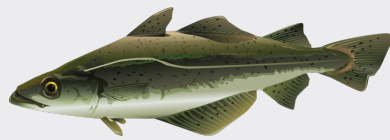
新英格兰有着悠久的捕鱼历史和文化。这里收获了各种各样的鱼、贝类和海洋蔬菜，在当地的食品杂货店、鱼市和餐馆都可以找到。敬请探索缅因湾的丰厚物资！

缅因州和新英格兰的寒冷水域是各种鱼类的家园，这些鱼类烹饪后味道温和，肉质白嫩、呈片状，可以用跟鳕鱼或罗非鱼的相同方法和食谱来烹饪。

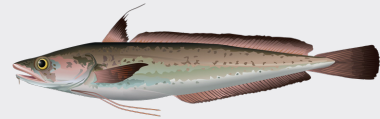
有些是圆形的鱼，鱼片较厚。
如黑线鳕、鳕鱼和狭鳕。



黑线鳕 (Haddock)

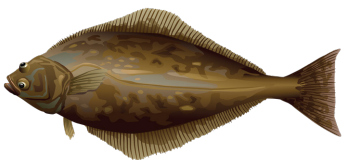


狭鳕 (Pollock)

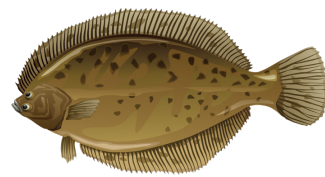


白鳕 (White Hake)

有些是扁平的鱼，鱼片较薄。
如鲽鱼或大头鱼、灰鲽鱼、梭鱼和比目鱼。



比目鱼 (Halibut)



美国鲽鱼 (American plaice)

有些特别适合整条烹饪，骨头较小。
如阿卡迪亚红鱼、黑海鲈、白鲑鱼和鲷鱼。



阿卡迪亚红鱼 (Acadian redfish)



黑海鲈 (Black sea bass)



鲷鱼 (Scup)

除了各种白鱼品种外，缅因湾还有许多其他类型的鱼、贝类和海菜。

有些鱼的肉质较厚或较密，味道浓郁，在炖煮、烘烤或烧烤时都能保持良好的效果。如鮫鱈鱼和狗鱼。

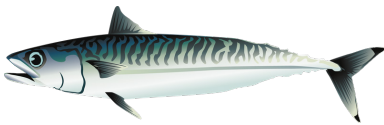


鮫鱈鱼 (Monkfish)



棘皮狗鱼 (Spiny dogfish)

一些鱼的味道更浓重，且油性大，富含健康脂肪。如鲭鱼和蓝鱼。



鲭鱼 (Mackerel)

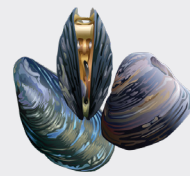


蓝鱼 (Bluefish)

甲壳类品种繁多。如龙虾、螃蟹、蛤蜊、贻贝和鱿鱼。



乔纳河蟹 (Jonah crab)



贻贝 (Mussels)



鱿鱼 (Squid)

还有营养丰富的海洋蔬菜。如海带和藻类（与裙带菜类似）。



各种类型的海菜。

项目赞助商
该项目由国家海洋保护区
基金会慷慨资助。



项目合作伙伴是缅因州海湾研究所、
Good Shepherd 食品库和 Hannaford 超市。