iSAUMON

2013-09-18

Objectifs :

Contenir de l’info sur le saumon

Recetters

Benefices de l’omega 3

Info générale

# Plan du contenu

Nota : Important d’inclure des mots clé pour le référencement :

Idex.html

Recettes\_saumon.html

Info\_saumon.html

Contact\_poison.html

2013-09-18

Mots Clé (tempête d’idées)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Quoi? | Qui? | Comment? |
| 1. Recette 2. Informations 3. Bienfaits 4. Cuisine 5. Avantages 6. Élevages / production 7. Repas 8. Cuisine | 1. Saumon 2. Poisson 3. Produit de la mer 4. Omega 3 5. Cholestérol 6. Maladies cardiaques 7. Immunodépresseur 8. Caviar 9. Nutraceutique 10. ~~Médicaliment~~ 11. Produits naturels 12. ~~Alicament~~ | 1. Fumé 2. Tartare 3. Gravlax 4. ~~Royale~~ 5. Atlantique 6. Pacifique 7. Ouananish 8. Rose 9. Chilien 10. Pacifique 11. ~~Argenté~~ 12. Keta |

Étapes suivies :

* Registres des entreprises du Québec :iSaumon n’est pas enregistré
* Nom du domaine : iSaumon disponible en comme nomme du domaine. Acheté chez GOODDY (sans options additionnelles).
* Serveur :
  + Aller dans le Domain de l’école : inscrire le nom du domain www.isaumon.com
  + DNS master [www.isaumon.com](http://www.isaumon.com)
  + Namespace: Ns1.isaumon.com
* Gooddady :
  + changer l’addresse vers le seveur (points to) : 206.41.92.145
  + Obtenir l’addresse en regardant coté serveur l’onglet DNS
* Serveur (à nouveau)
  + Faire en sorte que le serveur redirige la page et non le site du host
* Github :
  + ISI-MTL/ isaumon (github.com/ISI-MTL/isaumon)
* Creation des dossiers

2013-09-18

## Introduction

Bienvenu chez iSaumon, un site formé par des gens passionnés par ce poisson délicieux et nutritive qui est le saumon. Dans ce site vous trouverez des recettes inspirées de partout dans le monde. Nous vous présentons sur un plateau, des explications claires et concises au sujet des Omega 3 des protéines et autres nutriments qui nous apporte la consommation du saumon.

## Les OMEGA 3

Il est tellement courant d’entendre dire que le saumon contienne de l’Omega-3, qu’on ne se demande plus qu’est ce qu’on veut dire par Omega-3 et pourquoi c’est bon pour la santé. C’est devenu quasiment un concept « inné » ou qu’on devrait acquérir seulement de voir la chair rose de ce poisson, quelque chose comme dire que le ciel est bleu.

**Ainsi quand un enfant nous demande le significat des Omega-3, on a envie de lui montrer un saumon sorti du congélateur, pour qu’il comprenne comme nous le concept seulement en regardant le saumon.**

### Définition

Les Omega 3 se sont des lipides (corps gras),

Nutrition

On est ce qu’on mange…

Si le proverbe est vrai et qu’on est ce que on mange, sans doute on devrait tous inclure le de saumon dans notre diète,

Loin de recommender une diete base sur le saumon mais qu’inclut le saumon.

Sushi, ceviche, tartar, brochette,