

LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

Les Céphalopodes

**EN
SAVOIR
PLUS**

Présentation du produit

Les céphalopodes (seiches, encornets=calmars=calamars et poulpes=pieuvres) sont des mollusques très particuliers car la coquille est à l'intérieur du corps à la différence des coquillages. Sur les plages, on retrouve souvent la coquille interne de la seiche (appelé os ou sépion). Celle de l'encornet s'appelle la plume. L'autre particularité de ces animaux se trouve au niveau de leur bouche : ils ont un bec comme les perroquets. La seiche et le poulpe jettent un nuage d'encre lorsqu'ils prennent la fuite. Les céphalopodes sont carnivores et se nourrissent de crustacés et de poissons qu'ils capturent avec leurs tentacules (bras) munis de ventouses. L'encornet vit en banc et effectue des migrations pour se reproduire, tout comme la seiche.

Nutrition

La chair des céphalopodes est tendre et sans arêtes. Ces animaux sont souvent consommés en beignets, en



ragoûts ou farcis. Avec l'encre, on peut colorer les pâtes et préparer de très bonnes sauces. Les céphalopodes sont riches en protéines, en fer et en vitamines. Ils sont pauvres en glucides et en lipides.

Qualité

Sur l'étal du poissonnier, les céphalopodes sont présentés entiers ou seulement le corps pelé (en blanc). Leur fraîcheur se caractérise à l'odeur marine et à la couleur de la chair nacrée.



Encornet,
(ou calmar
ou calamar).



Seiche.

Pour tout savoir sur la pêche, rendez-vous sur www.nfm.fr (il y a une rubrique enfants !).