

LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

Les Coquillages

Présentation du produit

La Normandie est la première région de pêche de coquillages de France ! Les coquillages appartiennent à la famille des mollusques, animaux dont le corps mou est protégé par une coquille. On distingue les bivalves (praires, amandes de mer, pétoncles, coquilles Saint-Jacques, moules) et les gastéropodes (bulots). Les bivalves ont le corps protégé par une coquille, constituée de deux valves reliées par un ligament situé le long de la charnière. Les gastéropodes ont le corps protégé par une coquille en spirale dont le pied sert au déplacement. Le bulot se pêche au casier, un peu à la façon des crustacés, surtout dans la région de Granville. Les autres sont pêchés à l'aide de dragues (praire, moule sauvage et amande de mer) ou de chalut (pétoncle).

Nutrition

Peu caloriques, les coquillages contiennent très peu de lipides et de glucides, mais d'excellentes protéines pour la construction des cellules. Ils apportent aussi des vitamines B12 (importante pour la synthèse des globules rouges et le fonctionnement du système nerveux) et E (lutte contre le vieillissement cellulaire). Les coquillages sont riches en acides gras Oméga 3, importants pour la prévention des maladies cardiovasculaires, et en oligoéléments comme le fer (qui transporte l'oxygène respiré des poumons vers le cœur), l'iode (qui participe à la synthèse d'hormones), le magnésium (intervenant dans le fonctionnement musculaire et nerveux), le sélénium (antioxydant) et le phosphore (qui participe aux mécanismes de transport et de stockage de l'énergie).

Au moment de l'achat, il est important de s'assurer que les coquillages sont vivants. Pour cela, il suffit de tapoter la coquille des bivalves, elle doit se refermer



rapidement. Pour les bulots, il suffit de regarder si le pied est bien mobile. Les coquillages se conservent 1 à 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ils peuvent être consommés crus (excepté le bulot) ou cuits (court-bouillon pour le bulot, en cocotte pour les moules, ou farcis pour les praires, amandes et pétoncles).

Métier : pêcheur

- **Les bulots** sont pêchés à l'aide de casiers, des pièges équipés d'une goulotte par laquelle les bulots peuvent entrer mais pas ressortir. Pour les attirer, les pêcheurs placent dans les casiers des morceaux de poissons et de crabes (le bulot est carnivore). Chaque jour, les pêcheurs relèvent leurs casiers pour en sortir les captures et remettre des appâts frais.
- **Les pétoncles** sont pêchés au chalut.
- **Les coques** sont ramassées uniquement par des pêcheurs professionnels à pied, sur des zones et pendant des périodes réglementées.
- **Les autres coquillages** (praires, amandes et moules de pêche) sont pêchés à l'aide d'une drague, un engin qui est traîné par le bateau sur le fond. Au bout d'une vingtaine de minutes, la drague est remontée et son contenu vidé sur le pont

du bateau. Les pêcheurs trient alors son contenu, avant de remettre à nouveau la drague à l'eau.

La pêche est très encadrée pour préserver la ressource : seul un certain nombre de bateaux est autorisé à pêcher après avoir acheté une licence (une sorte de permis de pêche), il y a des quotas à respecter (un certain nombre de kilos pêchés par jour à ne pas dépasser) et des périodes de fermeture au cours desquelles la pêche est interdite. Il y a également des tailles minimales à respecter, les plus petits individus retournent donc à l'eau immédiatement.

Qualité

La moule de pêche, avec sa belle coquille aux reflets blonds et dorés et à la chair abondante, bénéficie d'une appellation particulière : la Moule de Barfleur. Un étiquetage spécial, développé par Normandie Fraîcheur Mer, est apposé sur les moules ayant été dessablées et contrôlées pour s'assurer qu'elles contiennent une quantité de chair suffisante. À Granville, un étiquetage est apposé sur les plus beaux bulots débarqués et vendus sous la criée, de manière à faire connaître leur origine : les Bulots de la Baie de Granville.

Pour tout savoir sur la pêche, rendez-vous sur www.nfm.fr