

LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

Les Crustacés

Présentation du produit

Les fonds marins normands sont propices aux crustacés (des animaux marins recouverts d'une carapace) : le homard, le tourteau, l'araignée de mer, l'étrille et les crevettes, dont la crevette rose appelée bouquet et très estimée.

Les crustacés sont des invertébrés possédant une carapace articulée. Le corps est composé de trois parties : dont la tête et le thorax (appelés « céphalothorax ») et l'abdomen (appelé « queue »). Certains se déplacent en marchant sur le fond (homards, crabes), d'autres en nageant (crevettes).

Ils affectionnent particulièrement les zones rocheuses où ils trouvent leurs abris dans les anfractuosités. Ils sont essentiellement carnivores et se nourrissent de poissons, de mollusques ou d'autres crustacés.

Nutrition

Peu caloriques, les crustacés contiennent très peu de lipides et très peu de glucides. Ils contiennent d'excellentes protéines qui aident à la construction des cellules, des vitamines qui aident à produire de l'énergie, des Omega 3 bons pour le cœur et des oligoéléments (magnésium, phosphore) qui stimulent les muscles et le système nerveux. Pour profiter de toutes ces qualités nutritionnelles, il est conseillé d'acheter les crustacés bien vivants, et de les consommer rapidement. On peut les conserver vivants 1 à 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Les crustacés sont en général cuits au court-bouillon et dégustés froids. Le homard peut également être mangé chaud, après avoir été cuit au four ou sur le grill, coupé en deux.

Métier : pêcheur

Les crustacés (homard, tourteau, araignée, étrille) sont pêchés avec des casiers, des pièges grillagés, équipés d'une goulotte, posés sur le fond et contenant des

appâts (poissons morts) dont l'odeur se diffuse dans l'eau pour les attirer. Le bateau est donc appelé « caseyeur ». La forme de la goulotte permet aux crustacés d'entrer dans le casier, mais pas d'en sortir. Les pêcheurs remontent les casiers chaque jour, pour en sortir les crustacés capturés. Ils en profitent également pour remettre des appâts frais dans les casiers. Il existe des tailles minimales à respecter pour protéger la ressource : les plus petits crustacés retournent donc à l'eau, bien vivants.

On peut aussi utiliser des filets, notamment pour l'araignée de mer. La pêche au homard est, quant à elle, très réglementée dans le Cotentin, avec un quota pour chaque bateau et une taille minimale. Cette méthode de pêche a obtenu l'écocertification « Pêche durable MSC » en 2011. Par ailleurs, les pêcheurs sont très attentifs à ce que les crustacés pêchés restent bien vivants et ne perdent pas leurs pattes. Sur le bateau, ils sont placés dans de grands paniers régulièrement arrosés à l'eau de mer, ou dans de grands bacs. Le homard a les pinces entravées par des élastiques, pour éviter qu'il ne blesse ses congénères. Pour la même raison, le tourteau a le muscle de la pince sectionné par le pêcheur. La crevette et l'araignée sont pêchées au chalut.

Après la pêche, les crustacés sont entreposés dans des viviers : des cages situées en pleine mer ou bassins alimentés en eau de mer à terre, en attendant d'être mis en vente.



Qualité

Très souvent qualifié de homard breton sur les étals, le homard est pourtant bien souvent originaire des côtes normandes, et plus particulièrement du Cotentin ! Les pêcheurs normands s'appliquent aujourd'hui à rétablir cette vérité en apposant sur les pinces de leurs homards une étiquette estampillée « Normandie Fraîcheur Mer ». Outre une garantie de provenance, cet affichage atteste également de caractéristiques particulières : présence de toutes les pattes et de toutes les antennes, temps de passage en vivier très court, vivacité optimale.

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