

LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

Les Poissons

**EN
SAVOIR
PLUS**

Présentation du produit

La mer de la Manche borde les côtes normandes, troisième région maritime française de pêche. Les poissons y nagent et se nourrissent sur le fond (ou près du fond), en pleine eau ou encore près de la surface. On y trouve des poissons ronds (bar, lieu...), des poissons plats (plie, sole, turbot, barbue...) mais aussi des requins (émissole, roussette) et des raies. Une pêche artisanale est pratiquée par des bateaux de 6 à 24 mètres qui sortent pour des marées courtes, de 1 à 5 jours au plus. Les pêcheurs capturent les poissons avec des engins de pêche qu'ils posent (filet, palangre) puis relèvent ou qu'ils traînent (chalut) en mer. À bord des bateaux, les poissons sont triés et rangés dans des caisses contenant de la glace pour les conserver. Les poissons sont ensuite vendus à la criée et achetés par les mareyeurs. La période d'abondance que connaissent les poissons s'appelle la saisonnalité. Elle indique le meilleur moment pour les pêcher et les déguster.



Nutrition

Les poissons issus de la pêche sont peu caloriques et contiennent des protéines (qui t'aident à grandir et à développer tes muscles), très peu de lipides et très peu de glucides. Une consommation fréquente et régulière de poissons et de fruits de mer contribue à couvrir une part importante de nos besoins ; il est donc recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine en alternant poissons gras (maquereau, hareng...) et poisson maigre (merlan, tacaud...). Tu peux en manger en préparant la marmite dieppoise : un mélange

de poissons, de coquillages, de légumes et de crème normande.

Qualité

Chez le poissonnier, on trouve des poissons avec une étiquette sur l'ouïe, c'est-à-dire les orifices situés sur les côtés de sa tête. Cette étiquette indique la fraîcheur du poisson, la nature sauvage, l'origine et/ou la technique de pêche comme : « Poisson Sauvage de Normandie » ou « Poisson de Ligne de Normandie ».

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

Source : Normandie Fraîcheur Mer.

Télécharge d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur www.normandie-gourmande.fr (rubrique « Malle aux trésors »).