

LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

Les Poissons

Présentation du produit

La Manche est riche de poissons de toutes sortes ; poissons osseux comme le bar, la dorade (poissons ronds), le turbot, la plie (poissons plats) et les poissons cartilagineux (raies et petits requins). Les poissons nagent et se nourrissent sur le fond (poisson benthique), près du fond (poisson démersal), entre 2 eaux (poisson pélagique). Les principales espèces pêchées en Normandie sont : le bar, la barbu, le maquereau, raies, roussettes, merlan (espèces importantes dont la ressource se porte bien, bons marchés)... Chaque espèce a sa propre saisonnalité (période d'abondance que connaissent les poissons, qui indique le meilleur moment pour les pêcher et les déguster). On les trouve à certaines périodes de l'année : par exemple, la dorade grise se pêche en abondance d'octobre à février alors que la saisonnalité du merlan s'étend de février à juillet.

Nutrition

Les poissons issus de la pêche sont peu caloriques et contiennent d'excellentes protéines (qui aident à grandir et à développer les muscles), très peu de lipides et 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 d'en consommer au moins deux fois par semaine. Spécialité normande, la marmite dieppoise est un mélange de poissons, coquillages, légumes et crème normande.

Métier : pêcheur

La Normandie, avec ses 600 kilomètres de côtes, est la deuxième région maritime française de pêche. La pêche y est artisanale et regroupe des bateaux de 6 à 24 mètres. Les navires côtiers font



des marées très courtes, de 12 à 96 heures maximum, mais une dizaine de navires appelés « hauturiers » peuvent partir 6 à 7 jours. Plusieurs métiers sont pratiqués dans notre région : la pêche aux chaluts (grand filet traîné par le navire), aux filets, aux casiers, aux cordes... Une réglementation complexe est appliquée pour chacune de ces pêches de manière à préserver les ressources (permis et licences de pêche, caractéristiques des engins de pêche, tailles minimales de capture...). Pour certaines espèces, un encadrement plus spécifique est nécessaire, comme des quotas définis annuellement, en fonction de l'état des stocks, évalués par des scientifiques. Les poissons sont débarqués (ramenés à terre) principalement dans les criées normandes de Dieppe, de Fécamp, de Port-en-Bessin, de Grandcamp-Maisy, de Cherbourg-Cotentin et de Granville. Le poisson est trié par taille et par qualité avant la vente. Les acheteurs s'approvisionnent lors d'une vente aux enchères qui a lieu généralement très tôt le matin.

Qualité

À la criée, les poissons sont classés par qualité (Extra = très frais, A = frais et B = moins frais mais toujours consommable).

Une sélection supplémentaire peut être faite pour les marquer d'une étiquette à l'ouïe précisant ainsi leur nature sauvage et leur origine. En respectant un cahier des charges spécifique, certains pêcheurs identifient leur production comme les « Poissons de Ligne de Normandie ». Sur les étals, les poissons doivent comporter une étiquette indiquant la mention « Pêché » suivie du nom de la zone de capture. Pour ceux pêchés en Normandie (en Manche), l'indication est « Pêché en Atlantique nord-est Manche et mers celtiques ».

Pour vérifier la fraîcheur d'un poisson, il faut faire attention à l'aspect de l'œil (très frais = bombé, brillant et moins frais = plat, terne), à la couleur des branchies (très frais = rouge vif et moins frais = rouge-brun), à la couleur (très frais = couleur vive, brillante et moins frais = décolorée, ternie) et la rigidité de la chair, à l'aspect de la peau et à l'odeur.

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