

### LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

## Les Poissons

### Présentation du produit

La Manche est riche de poissons osseux comme les poissons ronds (bar, cabillaud) et les poissons plats (plie, turbot). Beaucoup de poissons cartilagineux comme les requins et les raies sont pêchés en grande quantité. Les poissons y nagent et se nourrissent sur le fond (ou près du fond), en pleine eau ou encore près de la surface. Les principales espèces pêchées en Normandie sont : le bar, la barbu, le cabillaud, la dorade grise, les grondins, le lieu jaune, le saint-pierre, la sole, le rouget barbet, le tacaud, le turbot... 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 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 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 troisième 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, d'une journée à 5 jours mais une dizaine de navires appelés « hauturiers » peuvent partir jusqu'à 8 à 10 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, et des jours de pêche sont également définis annuellement, en fonction de l'état de leurs 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 ». 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.