

FICHE 1 : D'OÙ VIENNENT-ILS ?

La provenance des poissons, coquillages et crustacés

Les produits aquatiques peuvent être issus de la pêche ou de l'élevage (aquaculture).

1 - LES ESPÈCES DE PÊCHE MARITIME

Il existe de nombreuses espèces de poissons, coquillages, crustacés et céphalopodes sauvages : on en débarque une cinquantaine environ, de manière régulière toute l'année.



2 - LES POISSONS D'ÉLEVAGE EN EAU DOUCE OU EN EAU DE MER (PISCICULTURE)

- En eau douce : truite, omble, saumon de fontaine, esturgeon, etc.
- En eau de mer : bar, daurade, maigre, turbot, sole et saumon.

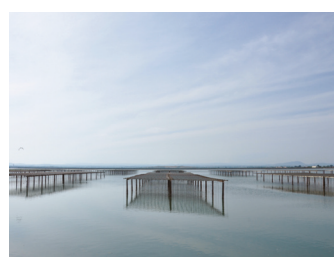
Certains poissons peuvent être de pêche ou d'élevage ; c'est une information obligatoire transmise lors de la commercialisation.



3 - LES COQUILLAGES D'ÉLEVAGE (CONCHYLICULTURE)

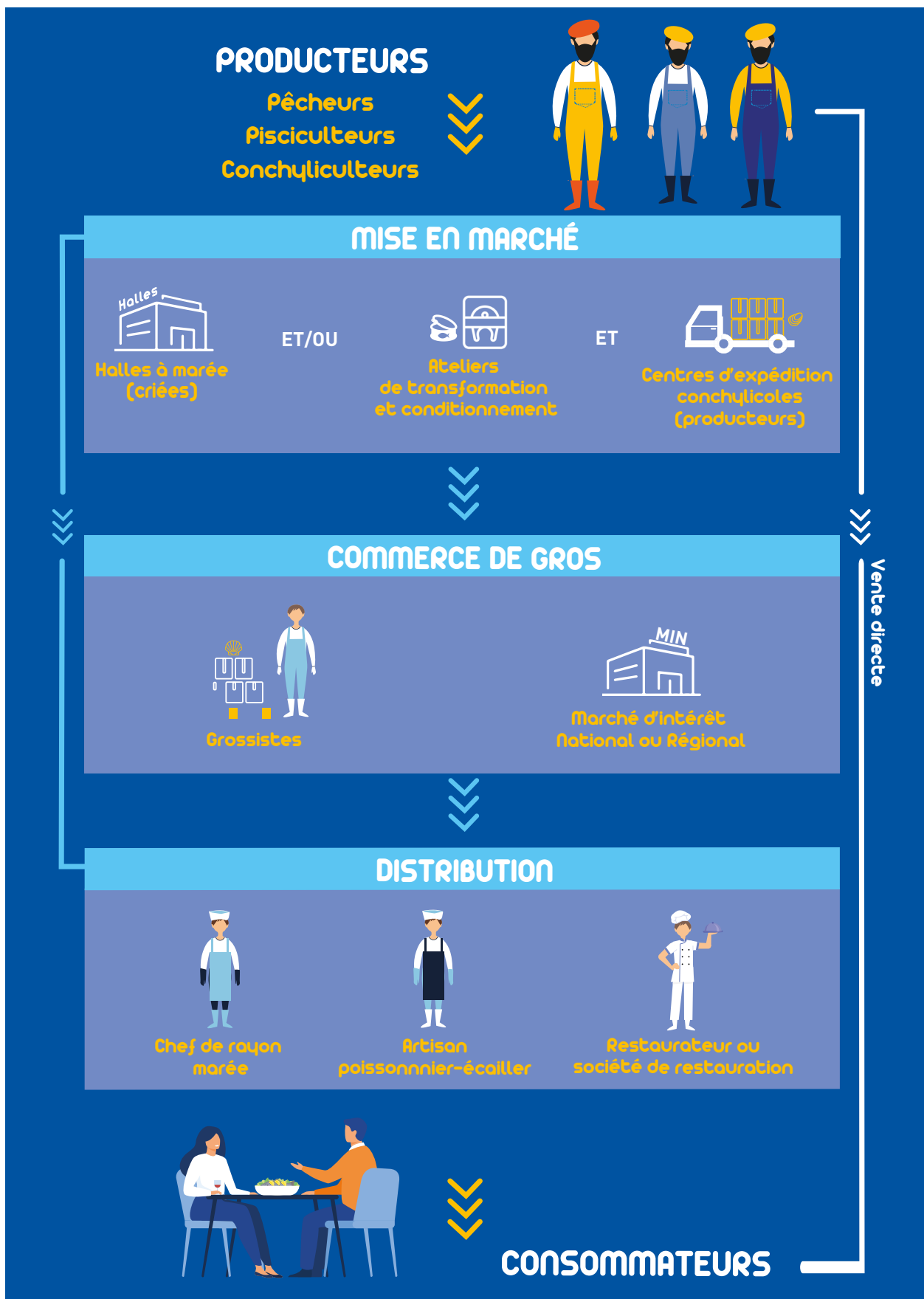
Il s'agit principalement des huîtres, moules, coques, palourdes.

Certains coquillages (comme les coques ou les palourdes) peuvent être de pêche ou d'élevage ; c'est une information obligatoire transmise lors de la commercialisation.



Les étapes, de la mer et des rivières à l'assiette

Les produits aquatiques peuvent être vendus selon 2 circuits principaux : le circuit traditionnel, qui comprend plusieurs intermédiaires et la vente directe qui se déroule sans intermédiaire entre les producteurs et les consommateurs.



FICHE 2 : Classification

La classification des poissons, coquillages et crustacés

Il existe plusieurs types de classifications des espèces.

En restauration, on utilise essentiellement la classification en fonction de l'anatomie des poissons.

1 - CLASSIFICATION EN FONCTION DE L'ANATOMIE DES POISSONS, COQUILLAGES OU CRUSTACÉS

- Poissons plats à 2 filets :

ex : Saint-Pierre, dorade grise, sar, pagre.



- Poissons plats à 4 filets :

ex : barbue, carrelet (plie), limande, sole, turbot, flétan



- Poissons plats cartilagineux (pas de filet mais des ailes) : raie



- Poissons ronds à 2 filets :

ex : maquereau, lieu jaune, bar, julienne, merlan, rouget, sardine, thon, truite, lotte



- Poissons ronds serpentiformes ou anguilliformes : congre, lamproie, etc.



- Coquillages et mollusques :

ex : huître, moule, bulot, coquille Saint-Jacques



→ Une particularité pour les huîtres : elles sont en plus classées en fonction de leur taille. Attention, une huître 1 est très grosse et une 5 très petite

- Crustacés :

ex : tourteau (crabe), homard, langouste



- Céphalopodes :

ex : poulpe, encornet (calamar), seiche



Mais il existe d'autres types de classification.

2 - CLASSIFICATION EN FONCTION DE L'HABITAT

- Poissons de mer
- Poissons d'eau douce : truite, brochet, perche, carpe, tanche
- Poissons diadromes (vivant en eau de mer et en eau douce) : saumon, anguille

3 - CLASSIFICATION EN FONCTION DU MODE DE PRODUCTION

- Poissons et coquillages d'élevage, en eau douce (truite, esturgeon) ou en eau de mer (maigre, bar, daurade, turbot, huîtres, moules, etc.)
- Poissons sauvages : issus de la pêche

4 - CLASSIFICATION EN FONCTION DE LA COULEUR DE LEUR CHAIR

- Poissons blancs : vivant sur ou près des fonds marins et caractérisés souvent par une chair très blanche. La majorité des poissons blancs fait partie des poissons dits maigres. Exemple : bar, églefin, merlu, merlan, lieu.
- Poissons bleus : poissons pélagiques qui vivent entre la surface et le fond, souvent en bancs et dont la chair se caractérise par une couleur unie ou grise. La majorité des poissons bleus fait partie des poissons dits gras. Exemple : hareng, maquereau, sardine.

5 - CLASSIFICATION EN FONCTION DE LA TENEUR EN GRAISSE DES POISSONS - SOURCE ANSES

- Poissons gras (plus de 2% de lipides – Teneur en Oméga 3 : 3g/100g) : truite fumée, sardine, maquereau, hareng, saumon, etc.
- Poissons gras (plus de 2% de lipides – Teneur en Oméga 3 : 1,4 g/100g) : rouget, anchois, bar (loup), truite, daurade, turbot, éperlan, brochet, flétan, etc.
- Poissons maigres (moins de 2% de lipides – Teneur en Oméga 3 : 0,3g/100g) : thon (conservé), lieu noir (colin), cabillaud, merlan, sole, julienne, raie, merlu, baudroie (lotte), carrelet (plie), limande, etc.

FICHE 1 : Les critères de fraîcheur et qualité des produits aquatiques

Comment juger la fraîcheur d'un poisson ?

Un poisson frais doit présenter ces caractéristiques :



Œil bombé, clair et brillant



Corps ferme et légèrement arqué



Anus fermé



Écailles adhérentes à la peau et brillantes



Ouïes rosées à bien rouges



Odeur légère de marée, agréable

À noter : la présence dans certains poissons sauvages d'un parasite, l'anisakis, peut rendre leur consommation nocive pour l'humain. Pour éviter tout risque de contamination, il convient de cuire les poissons à cœur pendant 1 min à 60°C, ou de les congeler (24 heures dans un congélateur professionnel ou 7 jours à -18°C dans un congélateur domestique) avant une consommation crue ou mi-cuite.

Comment juger la fraîcheur d'un coquillage ou d'un crustacé ?



Coquillage : vivant, hermétiquement fermé ou se refermant instantanément au toucher



Crustacé : vivant et réactif



Lourd pour l'huître

- ⇒ Le respect de la chaîne du froid est primordial
- ⇒ La traçabilité est assurée par l'étiquette présente sur les caisses.
Ne pas oublier de la contrôler.

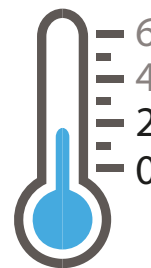
FICHE 2 : Stockage et conservation

Les différents procédés

Les poissons, coquillages et crustacés doivent rester au frais. Il existe plusieurs procédés de stockage et de conservation.

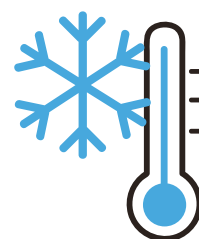
1 - LE STOCKAGE

- **Poissons entiers** stockés dans des armoires à poissons munies de bacs de stockage à double fond.
- **Poissons préparés** stockés dans des armoires réfrigérées entre 0°C et +2°C.
- **Dans les deux cas**, éviter que la glace soit en contact direct avec le poisson, pour ne pas abimer sa chair.
- **Les crustacés vivants** se conservent entre 1 et 5 °C durant 1 à 2 jours dans un torchon humide, sans eau ni glace.



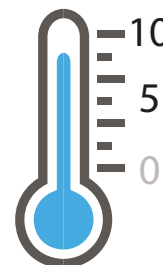
2 - LES DIFFÉRENTS PROCÉDÉS DE CONSERVATION

- Réfrigération en glace pilée
- Congélation ou surgélation
- Salage
- Fumage à froid ou à chaud, associé au salage
- Pasteurisation avec marinade
- Stérilisation par la chaleur



3 - LE STOCKAGE ET LA CONSERVATION DES HŪÎTRES

- Conservation dans un **endroit frais** (entre +5 et +10°C) pendant une bonne dizaine de jours à compter de la date de conditionnement.
- Les placer à **plat, coquille bombée dessous, bien serrées** entre elles, recouvertes d'un poids et d'un lit d'algues ou d'un torchon humide.
- Éviter les variations de température.



À noter : la présence dans certains poissons sauvages d'un parasite, l'anisakis, peut rendre leur consommation nocive pour l'humain. Pour éviter tout risque de contamination, il convient de cuire les poissons à cœur pendant 1 min à 60°C, ou de les congeler (24 heures dans un congélateur professionnel ou 7 jours à -18°C dans un congélateur domestique) avant une consommation crue ou mi-cuite.

FICHE 3 : La traçabilité des poissons, coquillages et crustacés

Comment contrôler la traçabilité des produits ?

La traçabilité des poissons, coquillages et crustacés est assurée par un **étiquetage obligatoire, rigoureux**, permettant de garantir notamment leur fraîcheur. Ces étiquettes doivent être conservées.

1 - ÉTIQUETAGE OBLIGATOIRE

Un étiquetage obligatoire (OCM 2013 : règlement (CE) n°1379/2013 du 11/12/2013) applicable :

- aux poissons vivants, frais, congelés ou surgelés,
- aux poissons transformés,
- aux crustacés entiers ou décortiqués, aux mollusques entiers ou séparés de leur coquille

2 - MENTIONS OBLIGATOIRES

Un étiquetage sur lequel doivent figurer :

La zone de capture ou d'élevage

Si le produit a été congelé

La dénomination commerciale de l'espèce et son nom scientifique

Zone de pêche : ANE GOLFE de GASCOGNE FA027-VIII	Produit : FRAIS	Catégorie : XXXXX	Frais : E
Nom scientifique : Scomber scombrus	Poissonnerie du Grand Large 2°C		
Nom commercial : MAQUEREAU			
Poids net : 3.5 Kg	Méthode : Pêche	Mode de Présentation : ENTIER	PCC FRANCE 11 rue Saint Georges, 75 009 PARIS FRANCE 56.121.015 CE FRANCE 56.121.015 CE

La méthode de production
(pêché, ou pêché en eaux douces, ou élevé)
et la catégorie d'engin de pêche utilisé

L'estampille sanitaire
(n° de lot)

Pour les produits emballés :

La dénomination commerciale de l'espèce et son nom scientifique

Nom commercial : Moules de Bouhot	Nom scientifique : Mytilus edulis
ÉLEVÉES EN FRANCE Dannes - Côtes d'Opale	
Date d'exp : 01/03/2022	Conditionné le 01/03/2022
N° Lot : 0212/02	Date limite de Consommation 08/03/2022
Poids net : 1.4 Kg	A conserver entre + 2°C et + 7°C

Le poids, la date d'expédition
le numéro de lot

La date limite de consommation
et la température de stockage

source : règlement (CE) n° 1379/2013 du 11/12/2013



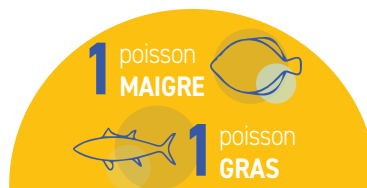
FICHE 4 : Les bienfaits nutritionnels des poissons, coquillages et crustacés

2 fois par semaine

Source privilégiée de protéines, nutriments et oméga-3 (pour les poissons gras), les poissons, coquillages et crustacés **sont bons pour la santé**.



EN ALTERNANT



ET EN VARIANT
LES ESPÈCES
ET LES LIEUX
D'APPROVISIONNEMENT

[1] Recommandation de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

PORTION préconisée pour un adulte : **100g**

100 g de chair de poissons = 100 g de chair de coquillages = 100 g de chair de crustacés

1 filet de poisson 8 huîtres 3 pinces de tourteau 20 moules

- De pêche ou d'élevage, les produits aquatiques apportent de **nombreux bienfaits** :

Protéines, fer,
vitamine B12, iode



TONUS

Vitamine D,
sélénium, zinc



OS & MUSCLES

Oméga-3, notamment
dans les poissons gras



CŒUR & SYSTÈME NERVEUX

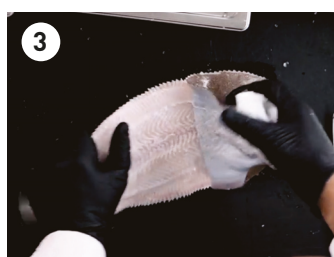
- ✓ des **protéines**, utiles au bon fonctionnement des muscles ;
- ✓ des nutriments comme le **fer** qui permettent l'oxygénation des cellules, le **zinc** et le **sélénium** qui ont un rôle anti-oxydant, le **phosphore** utile aux os et au cerveau ;
- ✓ des **vitamines** dont celles du groupe B et du groupe D, sources d'énergie ;
- ✓ et des **oméga-3**, notamment dans les poissons gras, essentiels pour le fonctionnement du système nerveux et la prévention des maladies cardio-vasculaires.

FICHE 1 : Technique – Habiller

Habiller un poisson, préparer un coquillage

On entend par habiller un poisson, le préparer pour la cuisine. La technique est différente selon qu'il s'agisse d'un poisson plat à 2 filets, d'un poisson plat à 4 filets ou d'un poisson rond.

1 - HABILLER UN POISSON PLAT À 4 FILETS



1 - **Ébarber** : ôter et/ou tailler les barbes, les nageoires et la queue

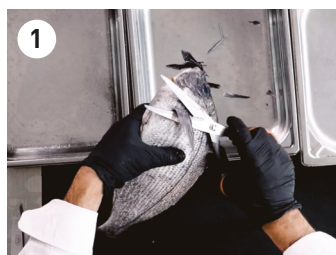
2 - **Écailler** : détacher les écailles des poissons avec le dos du couteau

3 - **Dépouiller / peler** : retirer la peau

4 - **Vider** : retirer les viscères, les laitances, les œufs des poissons

5 - **Laver** : rincer abondamment le poisson pour le nettoyer

2 - HABILLER UN POISSON PLAT À 2 FILETS OU UN POISSON ROND



1 - **Ébarber** : ôter et/ou tailler les barbes, les nageoires et la queue

2 - **Écailler** : détacher les écailles des poissons

3 - **Vider** : retirer les viscères, les laitances, les œufs des poissons

4 - **Laver** : rincer abondamment le poisson pour le nettoyer

3 - HABILLER UNE LOTTE



1 - **Ébarber** : ôter et/ou tailler les barbes, les nageoires et la queue

2 - **Dépouiller / peler** : retirer la peau

3 - **Laver** : rincer abondamment le poisson pour le nettoyer

4 - PRÉPARER LES COQUILLAGES



1 - **Gratter** les coquilles si besoin puis rincer plusieurs fois (à l'exception des huîtres et des coquilles Saint-Jacques)

Pour tous les coquillages enfouisseurs (palourde, praire, amande, couteau, etc.)

laisser dégorger 2 heures dans de l'eau salée

2 - **Trier** en ne conservant que les coquillages bien fermés

3 - **Décoquiller** (selon la recette) : enlever les coquilles

FICHE 2 : Technique – Découper

Découper un poisson

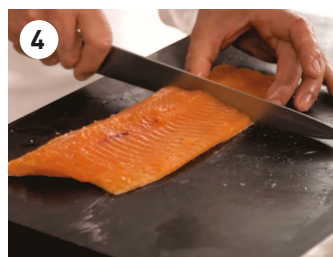
Une fois le poisson habillé, les techniques de découpe varient selon sa morphologie, l'esthétique voulue et/ou la cuisson choisie.

1 - DÉCOUPER UN POISSON PLAT À 4 FILETS



- 1 - **Lever les filets** : détacher les filets de l'arête et conserver l'arête pour les fumets ou bouillons
- 2 - **Parer les filets** : retirer les barbes et les parties saignantes des filets et conserver les éléments retirés pour les fumets ou bouillons
- 3 - **Tailler les filets** : les préparer pour la cuisson en :
 - Roulade (ou paupiette si on le farcit)
 - Cravate

2 - DÉCOUPER UN POISSON ROND OU PLAT À 2 FILETS



- 1 - **Lever les filets** : détacher les filets de l'arête (sauf dans le cas des poissons ronds de gros diamètre que l'on veut présenter en darnes ou tronçons) et conserver l'arête pour les fumets ou bouillons
- 2 - **Parer les filets et désarêter** : retirer les parties grasses et les arêtes des filets et conserver les éléments retirés pour les fumets ou bouillons
- 3 - **Retirer la peau**
- 4 - **Tailler les filets** : les préparer pour la cuisson en :
 - Escalope
 - Dos ou Pavé
 - Darne, pour les poissons ronds de gros diamètre
 - Tronçon, médaillon ou filet entier pour la lotte

FICHE 3 : Technique – Préparer et cuire

Préparations phares et principaux modes de cuisson

1 - PRÉPARATION SAUTÉE



- Filets à la poêle dans une huile neutre, puis du beurre, en arrosant le poisson avec ce mélange de matière grasse durant toute la cuisson.
- Adaptée pour des filets (truite, sole, etc.) et les céphalopodes.

3 - PRÉPARATION SAUTÉE PANÉE



- Filets passés successivement dans la farine, l'anglaise (œufs battus avec huile), la panure (chapelure, sésame, amandes, etc.) et cuits à la poêle dans de l'huile et du beurre, de la même manière que les cuissons précédentes.
- Adaptée pour des filets de maigre par exemple.

5 - PRÉPARATION POCHÉE À COURT MOUILLEMENT



- Cuisson démarrée sur plaque puis au four, avec du vin blanc et un fumet de poisson.
- Adaptée pour tous les poissons, entiers ou en filets.

2 - PRÉPARATION SAUTÉE MEUNIÈRE



- Filets farinés à la poêle dans de l'huile, puis arrosés généreusement avec du beurre pour obtenir une couche caramélisée sur le poisson.
- Adaptée pour des filets (truite, sole, etc.)

4 - PRÉPARATION POCHÉE



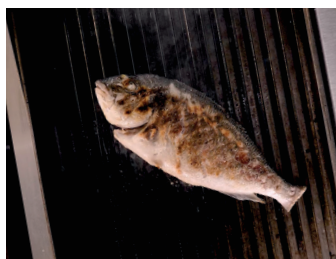
- Dans un bouillon de légumes aromatisé (poireaux, céleri, oignons, carottes, aromates), sans ébullition.
- Adaptée pour des pavés de lieu noir par exemple.

6 - PRÉPARATION AU COURT BOUILLON



- Dans une grande quantité d'eau bouillante salée, poivrée, avec carottes, oignons et un bouquet garni, puis vin blanc.
- Adaptée pour les crustacés, les céphalopodes.

7 - PRÉPARATION GRILLÉE



- Poisson mariné cuit sur une grillade bien chaude ; pour les grosses pièces, cuisson terminée au four.
- Adaptée pour la daurade royale.

9 - PRÉPARATION SNACKÉE



- Filet mariné cuit sur une plancha ; pour les grosses pièces, cuisson terminée au four.
- Adaptée pour un filet de daurade royale.

11 - PRÉPARATION EN CEVICHE



- Filets coupés en petits dés, cuits dans un jus de citron.
- Adaptée pour un filet de maquereau, de truite, un poisson blanc, etc.

À noter : la présence dans certains poissons sauvages d'un parasite, l'anisakis, peut rendre leur consommation nocive pour l'humain. Pour éviter tout risque de contamination, il convient de cuire les poissons à cœur pendant 1 min à 60°C, ou de les congeler, 24 heures dans un congélateur professionnel ou 7 jours à -18°C dans un congélateur domestique, avant une consommation crue ou mi-cuite.

<https://poissons-coquillages-crustaces.fr>



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE



8 - PRÉPARATION « FRIRE »



- Avec de fins filaments de filets de poisson, farinés, plongés dans de l'huile chaude (180°C).
- Adaptée pour tous les poissons plats.

10 - PRÉPARATION SOUS VIDE



- Médallions de poisson, aromatisés et cuits en sachet sous vide dans une eau frémissante.
- Adaptée pour un filet de lotte.

12 - PRÉPARATION MARINIÈRE



- À la casserole à couvert, avec échalotes, persil et vin blanc ; en option après : monter au beurre le jus de cuisson.
- Préparation adaptée pour des moules.

13 - PRÉPARATION DES HÙÎTRES



- Crues, avec un vinaigre d'échalotes ou un jus de citron.
- Cuites, pochées dans leur propre eau, pouvant être ensuite utilisées dans d'autres préparations (sabayon par exemple).