

LES POISSONS

1 GENERALITE

L'homme à toujours pêcher.

Les bateaux deviennent de plus en plus perfectionnés. Ils peuvent rester plusieurs mois en mer.

Ce sont parfois de véritables usines pour traiter le poisson.

2 CLASSIFICATION

Les poissons sont classés :

— **selon leur provenance** → eau de mer, eau douce.

— **selon leur forme** → ronde soit 2 filets, plate soit 4 ou 2 filets.

	2 FILETS	4 FILETS
POISSONS PLATS		
De mer	St Pierre, daurade, pageot	Turbot, sole, barbue, limande
POISSONS RONDS		
De mer	Colin, cabillaud, thon, maquereau, merlan, saumon	Pas de poissons ronds à 4 filets
De rivière	Brochet, carpe, truite, sandre, anguille	

— **selon leur valeur nutritionnelle** →
Maigre : – de 5 % de lipides (sole, colin)
½ gras : 5 à 10 % de lipides (rouget, lotte)
Gras : + 10 % de lipides (thon, saumon)

3 MODES DE PECHE

1 La pêche côtière :

Durée : **1 à 3 jours**

Petits bateaux pêchant le long des côtes des poissons de très bonne qualité.

Poissons de ligne : sole, turbot, bar, daurade, congre.

2 La pêche hauturière :

Durée : **10 jours à 3 semaines.**

Pêche en chalutiers dans les mers européennes.

Poissons migrateurs : sardines, le merlu, le thon.

3 La grande pêche :

Durée : **plusieurs mois**

Pêche industrielle. Ces bateaux sont équipés pour congeler plusieurs tonnes de poissons par jour et peuvent réaliser des conserves par appertisation.

Cabillaud, colin, thon.

4 L'aquaculture :

Les poissons sont élevés dans des **fermes côtières** (fermes marines)



Saumon, sole, turbotin, truite de mer.

5 La pisciculture

C'est **l'élevage des poissons d'eau douce**. Pratiquée en bassins.

Truite, brochet, carpe, esturgeon.

4 QUALITE ET CRITERES DE FRAICHEUR

La qualité dépend de : l'espèce, de son alimentation, de la capture, du stockage et bien sûr de sa fraîcheur.

Le poisson doit être acheté très frais, consommé rapidement car son altération est rapide.

L'odeur du poisson doit être agréable, les opercules fermés, l'œil globuleux, brillant, clair, sans tache de sang. Les branchies doivent être rouges, humides et brillantes. Les écailles adhérentes et brillantes. La peau doit être tendue, l'abdomen ferme.

Pour la sole, plus la peau est difficile à retirer plus le poisson est frais.

5 CONSOMMATION – COMMERCIALISATION

On observe une progression dans la consommation de poisson. Cette consommation représente 15 kgs de poissons par an et par habitant pour environ 100 kg de produits carnés.

Les pays consommant le plus de poissons sont : le Japon, la Norvège, La Suède, l'Islande et l'Angleterre.

1 Le circuit court

Pour la petite pêche et la pêche côtière le poisson se vend parfois directement aux restaurateurs et plus rarement au public.

Le poisson est souvent d'une grande fraîcheur et n'a pas séjourné dans la glace pilée.

2 La criée

Vente aux enchères destinée à l'achat de poissons en gros.

3 Les mareyeurs

Ce sont des commerçants grossistes installés dans les ports, ils assurent le lavage, le triage, le conditionnement du poisson avant son expédition. Ils distribuent environ 85 % du marché vers le commerce de gros.

4 Le commerce de gros

Situé dans les grandes villes. Le marché d'intérêt national (M.I.N.) fournit les restaurateurs, les collectivités ainsi que les détaillants.

5 Le commerce de détail

Ce sont des professionnels qualifiés vendant en magasin, dans les poissonneries ou les marchés, mais aussi dans les grandes surfaces.

6 CONSERVATION

1 La réfrigération

Stockage de 0 °C à +2 °C (sur glace fondante ou froid ventilé).

La chair du poisson ne doit pas être en contact direct avec la glace (qui doit être renouvelée tous les jours).

La conservation du poisson dans la glace doit être la plus courte possible soit 48h maximum.

2 La surgélation

Réalisée le plus souvent à bord des bateaux de pêche après préparation.

3 Le salage

Cette technique de conservation est réalisée soit en recouvrant le poisson de gros sel (sardines, maquereaux, morues, harengs), soit en la plongeant dans une saumure (anchois, harengs).

4 Le fumage

A froid à une température de +20 °C à +30 °C ; Salage, rinçage, fumée froide.
Le flétan, le saumon, la truite, l'anguille, le hareng.

A chaud à une température de +60 °C à +80 °C, séchage par action de la chaleur puis action de la fumée.

L'anchois, le hareng.

5 Les conserves et semi-conserves

Les poissons appertisés sont préparés avec une sauce tomate, un court bouillon, une marinade puis ils sont stérilisés.

Les semi-conserves sont conservées au frais avec une D.L.U.O.

7 LE DETAIL ET LA CUISSON

1 Les petites pièces

Petites pièces de poissons servies à raison de plusieurs par personne : Petites fritures, goujons, éperlans, sardines etc...

2 Les poissons portions

Poisson de 200 à 250 g servi en entier à raison d'une pièce par personne : Truite, merlan, sole etc...

3 Les filets

Parties charnues situées de part et d'autre de l'arête centrale. Poissons plats (4 filets) et poissons ronds (2 filets).

4 Les darnes

Tranches de poissons ronds de 2 à 3 cm d'épaisseur (180 à 200g par personne)

5 Les tronçons

Tranches de poissons ronds pour plusieurs personnes

Tranches de poissons plats pour une personne (300 à 350g par personne).

Les poissons peuvent être consommés crus (marinés ou tartare) ou cuits (sauté, grillé, rôti, braisé).