

À TABLE !

AVEC LES BONS PLANS

DES POISSONS NORMANDS !



Chinchard | Congre | Dorade Grise | Eglefin | Grondin Perlon | Grondin Rouge | Hâ Emissole | Hareng | Limande | Maquereau | Merlan | Mulet
Plie/Carrelet | Raie | Roussette | Tcaud



MOINS CHERS CAR MOINS CONSOMMÉS
ALORS QU'EN QUANTITÉ !

Bons pour la pêche locale !

Bons pour une pêche durable !

Bons pour le porte-monnaie !

Bons dans votre assiette !

Bons pour la santé !



BONS PLANS

CES POISSONS NORMANDS !



5

BONNES RAISONS

de les choisir et de les consommer !

Diététique, facile à cuisiner, apprécié des petits comme des grands, le poisson a tout pour plaire, sauf parfois son prix. Pourtant s'offrir du poisson sans se ruiner, c'est possible ! Découvrez ces espèces, souvent méconnues, alors qu'en abondance sur les côtes normandes.

1 . Bons pour la Pêche Locale !

Choisir ces poissons, abondants sur les côtes normandes, c'est soutenir une filière locale constituée de bateaux de pêche côtière et artisanale : plus de 300 navires de pêche de moins de 16 m et quelques unités de 20-25 m, plus de 1 000 marins-pêcheurs et près de 20 000T/an !

Les poissons bons plans en Normandie, c'est :

1 bateau sur 2



1 poisson sur 2



30% des captures normandes



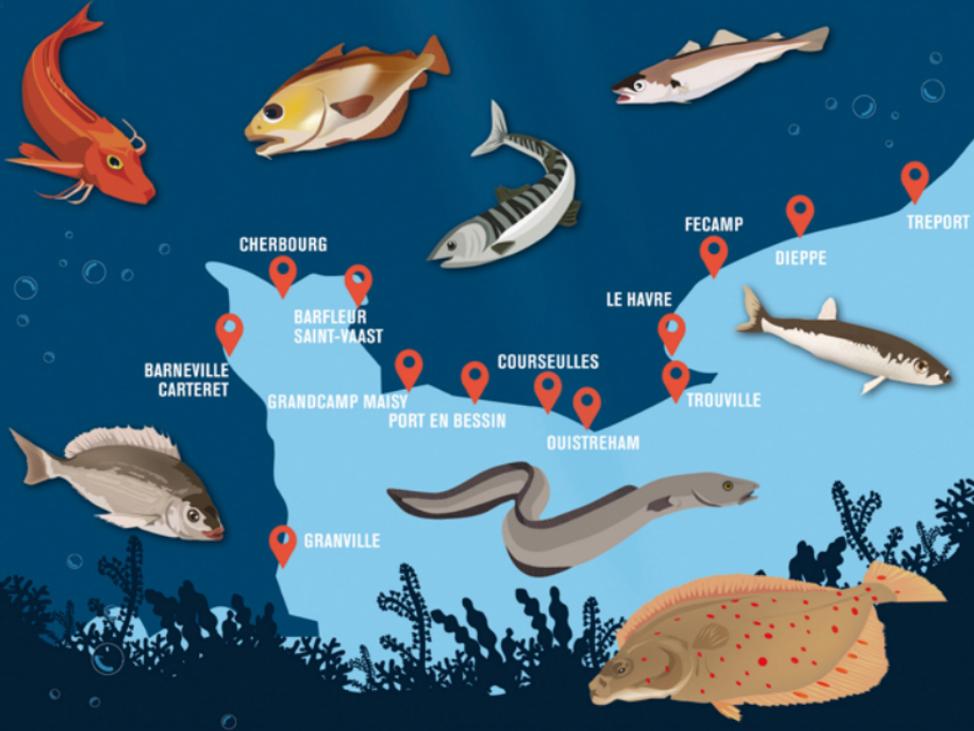
2 . Bons pour une Pêche Durable !

« En Manche, on a la chance d'avoir une variété de poissons et une qualité incroyables. Nos marées étant de plus en plus en courtes, nous visons du poisson ultra-frais ! »

Jérôme VIQUELIN, bateau L'Europe (PORT-EN-BESSIN)

Choisir ces poissons moins connus, ou oubliés, c'est permettre de réduire la pression de pêche sur les espèces très connues et souvent trop prisées : bar, sole, cabillaud...

C'est permettre une meilleure répartition des captures et favoriser une pêche durable !



BONS PLANS

CES POISSONS NORMANDS !



3 . Bons pour le porte-monnaie

Bon marché, car moins recherchés mais abondants, ces poissons sont une superbe alternative aux poissons dits « nobles », plus connus et plus recherchés, donc plus chers !

Parole d'expert, le mot du poissonnier



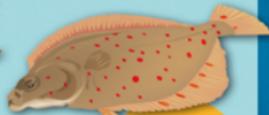
« En filets, c'est très facile à préparer et ça se prête à un tas de recettes. Certains poissons comme la roussette, la plie ou la raie sont parfaits pour une cuisine au quotidien, pour les grands comme pour les petits, car garantis sans arête ! »

Karine LECANU
Poissonnerie La Nouvelle Vague (FECAMP)



FAN DE
Bar ou Daurade royale, testez la Dorade grise ou le Mulet !

FAN DE
Rouget-barbet, essayez le Grandin rouge !



FAN DE
Sole, la Plie ou la Limande sauront aussi vous régaler !

FAN DE
Cabillaud ou de Lieu, préférez leurs cousins : tacaud et merlan !



FAN DE
Lotte, la chair ferme du congre vous ravira tout autant !

4 . Bons dans votre assiette

Choisir ces poissons, c'est aussi apporter de la diversité dans votre assiette : pour changer des espèces dites « nobles ». Elles sont tout aussi savoureuses et tellement facile à préparer. Bien les choisir, bien les préparer, bien les cuisiner avec plus de 200 recettes sur www.normandiefraicheurmer.fr



Maquereau mi-cuit



Accras de Congre



Parole d'expert, le mot du restaurateur



« Frais, simple et accessible, le Tacaud est un de mes poissons préférés. Ses filets panés façon « Fish and chips », mes clients l'adorent ! »

Michel BRIENS, La Sarroulle (CHERBOURG)

Tacaud efishs and Chips



Roulé de Plie



Raie sauce tartare



5 . Bons pour la santé !

Source naturelle d'oméga 3, de vitamines et minéraux, il est recommandé de manger du poisson une à deux fois par semaine et de diversifier les espèces : chacune d'entre-elles apporte des propriétés nutritionnelles complémentaires.



BONS PLANS

CES POISSONS NORMANDS !



10

PRINCIPALES ESPÈCES
et leurs atouts normands !

Le plein de Normandie !

Les captures normandes de ces espèces représentent entre 40 et 60% des captures françaises !

GRONDIN ROUGE

Aspitrigla cuculus
Saison : d'août à avril
1300 T/an

Dans la famille des grondins, les plus répandus sont le Grondin rouge ou rouget grondin, (à ne pas le confondre avec le rouget-barbet) et le Grondin perlou ou «Tombe». Signes particuliers : ils grognent et semblent marcher au fond de l'eau, avec les rayons libres de leurs nageoires pectorales.

TACAUD

Trisopterus luscus
Saison : de septembre à avril
1700 T/an

De la famille des gadidés, le tacaud est un très proche cousin du merlan, du lieu, ou encore du cabillaud. Tout aussi fin mais très fragile, le tacaud bénéficie aujourd'hui de l'amélioration des pratiques de pêche : marées courtes, meilleure conservation à bord... En Normandie, il est affublé d'un nom assez original : la Gode !

DORADE GRISE / GRISET

Spondylusoma cantharus
Saison : d'octobre à février
1700 T/an

Moins connue que sa cousine la royale, la dorade grise est très importante ici en Normandie. C'est la principale zone de pêche européenne pour cette espèce. Chez la dorade grise, c'est le mâle qui prend le congé parental. Pendant une dizaine de jour, il protège les œufs des prédateurs, dans un nid qu'il a préparé lui-même !

Autres espèces : **PLIE** *Pleuronectes platessa*, **ROUSSETTE** *Scyliorhinus spp*, **EMISSOLE** *Mustellus spp*

La Garantie sans arête !

Sans peau, ou en filet,
impossible de tomber sur une arête avec ces espèces !

PLIE/CARRELET

Pleuronectes platessa
Saison : toute l'année
1200 T/an

Facile à reconnaître avec ses points orangés sur le dos, la Plie affectionne en Normandie, les fonds sableux et les gisements de moules sauvages dont elle raffole !

RAIES

Raja spp
Saison : toute l'année
1000 T/an

Cinq espèces de raies vivent sur nos côtes. La plus commune en Normandie est la raie bouclée qui peut mesurer jusqu'à 1,2 mètre et peser plus de 10kg !

ROUSSETTES

Scyliorhinus spp
Saison : l'été jusqu'à l'hiver
2300 T/an

Elles sont plus connues sous le terme de «saumonette», le nom donné aux petits requins, une fois la peau enlevée.

EMISSOLE

Mustellus spp
1400 T/an

RAIES ET REQUINS, MANGEZ-EN !

Très présents sur nos côtes, raies et petits requins normands représentent le tiers des débarques françaises. Si les données scientifiques sont insuffisantes pour bien évaluer l'état de leurs stocks, les dernières parutions montrent qu'ils seraient en augmentation. De fait, les pêcheurs se détournent souvent de certaines zones de pêche pour éviter d'en pêcher trop. La consommation des séliaciens normands peut donc être préconisée !



BONS PLANS

CES POISSONS NORMANDS !



Le plein d'Oméga 3 !

Plus encore que les autres poissons qui en contiennent également, ces espèces sont riches en acide gras essentiels, indispensables à une bonne santé cardio-vasculaire !



HARENG
Clupea harengus
Saison : du Printemps à l'automne
1700 T/an

Le Hareng est emblématique de Normandie et surtout de Fécamp au Tréport, où il est pêché depuis le XII^{ème} siècle. La pêcherie au chalut pélagique des pêcheurs du FROM Nord est certifiée Pêche Durable depuis 2015 !



MAQUEREAU
Scomber scombrus
Du Printemps à l'automne, avec un pic l'été !
3600 T/an

Le maquereau a une croissance rapide et mesure environ 25 cm à l'âge de 2 ans. Dans le Calvados, le maquereau de Trouville est réputé pour sa qualité et sa fraîcheur ! Il est pêché au chalut pélagique par des bateaux de pêche côtière, qui le pêchent dans les heures qui précèdent la débarque.

Moins chers, tout aussi bons !

Plus vite pêchés et débarqués que par le passé, mieux traités et mieux conservés, ces poissons n'ont plus rien à envier aux poissons dits nobles !



MERLAN
Merlangius merlangus
Saison : l'hiver jusqu'à l'été
1700 T/an

Par le passé, le merlan était le plat du pauvre. C'est aujourd'hui un poisson très apprécié pour sa chair blanche et délicate, tout comme le taudou.



CONGRE
Conger conger
Saison : de l'automne au printemps
260 T/an

Il est réputé pour sa chair ferme et quasi sans arête, entre la tête et la queue. Ces dernières sont souvent utilisées en soupe de poisson. Le Congre est traditionnellement pêché à la palangre sur la côte Est du Cotentin. Cette pêche périclité depuis plusieurs années, alors que la ressource reste importante. Une raison de plus pour en manger !

Autres espèces : **CHINCHARD** *Trachurus trachurus*,
EGLEFIN *Melanogrammus aeglefinus*, **LIMANDE** *Limanda limanda*, **MULET** *Mugil spp*

