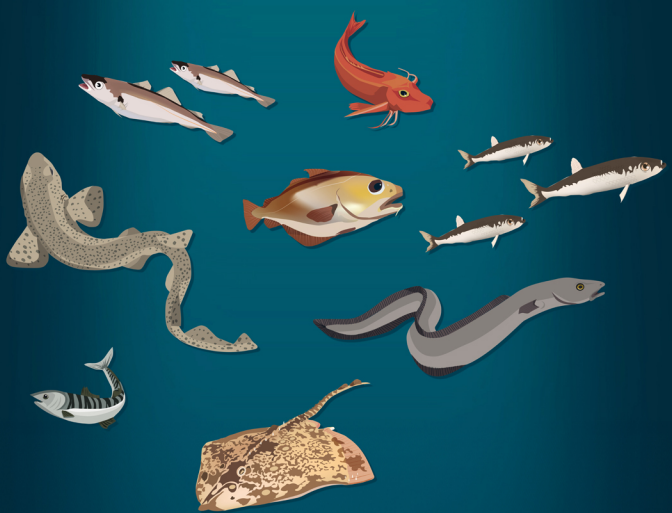
NORMANDIE

• LES BONS PLANS DES POISSONS NORMANDS •

# MANGEZ LOCAL, ACHETEZ MALIN...

*Poissons d'ici à prix mini, et c'est même pas un poisson d'avril !*

CHINCHARD • CONGRE • DORADE GRISE • EGLEFIN • GRONDIN PERLON
GRONDIN ROUGE • HARENG • ÉMISSOLE • LIMANDE • MAQUEREAU
MERLAN • MULET • RAIES • ROUSSETTES • TACAUD



Fiches espèces, conseils, vidéos & plus de 800 recettes à retrouver sur :

www.nfm.fr

NORMANDIE FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

NORMANDIE

• LES BONS PLANS DES POISSONS NORMANDS •

*Poissons d'ici à prix mini,*
*et c'est même pas un poisson d'avril !*

# 5 BONNES RAISONS
## DE LES CHOISIR ET DE LES CONSOMMER

**1**

### BONS POUR
## LA PÊCHE LOCALE

Choisir ces poissons, c'est d'abord soutenir une filière locale, côtière et artisanale constituée d'un peu plus de 300 navires de moins de 16 m et plus de 1 000 marins pêcheurs.

**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

Choisir ces poissons, c'est réduire la pression de pêche sur des espèces trop prisées (ex : bar, sole, cabillaud, ...). C'est aussi permettre une meilleure répartition des captures, et donc une pêche durable !

Fiches espèces, conseils, vidéos & plus de 800 recettes à retrouver sur :

www.nfm.fr

NORMANDIE Calvados LA MANCHE LE DÉPARTEMENT SEINE-MARITIME CRIPMEN NORMANDIE OFN FROM NORD PAVILLON FRANCE

nfm NORMANDIE FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

NORMANDIE

• LES BONS PLANS DES POISSONS NORMANDS •

*Poissons d'ici à prix mini, et c'est même pas un poisson d'avril !*

## 3 BONS POUR LE PORTE-MONNAIE

FANS DE **LIEU** ou **CABILLAUD**,

ESSAYEZ **LE MERLAN** ET/OU **LE TACAUD !**

FANS DE **BAR** ou **DORADE ROYALE**,

ESSAYEZ **LA DORADE GRISE** ou **LE MULET !**

FANS DE **ROUGET BARBET**,

ESSAYEZ **LE GRONDIN ROUGE !**

FANS DE **LOTTE**,

ESSAYEZ **LE CONGRE !**

## 4 BONS POUR LA SANTÉ

Source naturelle d'oméga 3, de vitamines et minéraux, il est recommandé de manger du poisson deux fois par semaine !

## 5 BONS DANS VOTRE ASSIETTE

Pas besoin d'être un grand Chef pour cuisiner ces poissons ! Qu'ils soient entiers, en darnes ou en filets, ils sont bons, pas chers et faciles à cuisiner !

DISPONIBLES ICI

+200 RECETTES

Fiches espèces, conseils, vidéos & plus de 800 recettes à retrouver sur :

www.nfm.fr

NORMANDIE FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

NORMANDIE

• LES BONS PLANS DES POISSONS NORMANDS •

# ILS SONT BONS, PAS CHERS... ET BIEN NORMANDS !

(PAR ORDRE D'IMPORTANCE)

## MAQUEREAU
*Scomber scombrus*

LE PLEIN D'OMEGA 3 !

DE JUILLET À SEPTEMBRE

Le maquereau est par excellence un poisson apprécié pour sa chair ferme et riche en nutriments. Plus il est frais, meilleur c'est ! À l'achat, il doit être rigide, son ventre blanc et ses reflets irisés.

**PORTS DE PÊCHE**
Trouville, Port-en-Bessin, Granville, Grandcamp-Maisy, Dieppe, Fécamp

## ROUSSETTES
*Scyliorhynus spp.*

## ÉMISSOLE
*Mustelus asterias*

LA GARANTIE SANS ARÊTES !

DE JUILLET À NOVEMBRE

Plus connues sous le terme « saumonette », les roussettes et l'émissole sont des poissons cartilagineux. Ils n'ont pas d'arêtes.

**PORTS DE PÊCHE**
Cherbourg, Port-en-Bessin, Dieppe

## MERLAN
*Merlangius merlangus*

DE JANVIER À OCTOBRE

Hyper diététique, vous allez l'adorer pour sa chair fine et délicate. Ce n'est pas pour rien qu'il est cousin du Cabillaud !

**PORTS DE PÊCHE**
Cherbourg, Port-en-Bessin

POUR EN SAVOIR+

FICHES ESPÈCES, CONSEILS, VIDÉOS & +800 RECETTES À RETROUVER !

## RAIES
*Raja spp.*

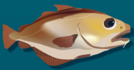
LA GARANTIE SANS ARÊTES !

TOUTE L'ANNÉE

Dans la famille des Raies pêchées en Normandie, demandez la Raie bouclée ! Vendue en ailes, vous allez raffoler de sa chair longue et raffinée !

**PORTS DE PÊCHE**
Cherbourg, Port-en-Bessin, Granville, Grandcamp-Maisy, Dieppe, Fécamp

## TACAUD
*Trisopterus luscus*



TOUTE L'ANNÉE

Cousin du Cabillaud et du Merlan, le Tacaud est LE poisson qui gagne à être plus connu ! Fris ou à la poêle, les enfants vont en raffoler !

**PORTS DE PÊCHE**
Cherbourg, Port-en-Bessin, Fécamp, Dieppe

## DORADE GRISE
*Spondyliosoma cantharus*

D'OCTOBRE À FÉVRIER

Appelé aussi Griset, la Dorade grise est un poisson maigre idéal pour les menus détox !

**PORTS DE PÊCHE**
Granville, Cherbourg, Port-en-Bessin

## GRONDIN ROUGE
*Chelidonichthys cuculus*

DE JUILLET À JANVIER

Reconnaissable à sa couleur vive, le Grondin rouge est réputé pour sa chair ferme et son goût est subtil, idéal pour les amateurs de poissons fins.

**PORTS DE PÊCHE**
Cherbourg, Port-en-Bessin, Granville, Grandcamp-Maisy, Dieppe, Fécamp

## HARENG
*Clupea harengus*

LE PLEIN D'OMEGA 3 !

DE NOVEMBRE À JANVIER

Irrésistible lorsqu'il est fumé, riche en nutriments, le Hareng frais est aussi délicieux l'hiver tout juste saisi au BBQ ou au grill !

**PORTS DE PÊCHE**
Fécamp, Dieppe, Le Tréport

## CONGRE
*Conger conger*

D'OCTOBRE À AVRIL

Halte au délit de sale gueule ! Le congre pourrait vous surprendre, pas seulement pour son prix ! Sa chair ferme se prête à toutes les cuissons. En darnes rôties ou en tajine, un véritable festin d'iode !

**PORTS DE PÊCHE**
Cherbourg

Fiches espèces, conseils, vidéos & plus de 800 recettes à retrouver sur : www.nfm.fr

nfm NORMANDIE FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

bcom - agence-bcom.fr - © Adobe Stock - Normandie Fraîcheur Mer