

# POISSONS, COQUILLAGES, CRUSTACÉS

LE PETIT GUIDE  
ALIMENTATION  
& SANTÉ

■ Savoir ■ Choisir ■ Savourer



# SAVOIR

POISSONS, COQUILLAGES,  
CRUSTACÉS, LES NUTRITIONNISTES  
LES ADORENT...

## Nous aussi !

S'IL EST RECOMMANDÉ D'EN CONSOMMER  
RÉGULIÈREMENT, C'EST QUE LES POISSONS,  
COQUILLAGES ET CRUSTACÉS RECÈLENT  
DES TRÉSORS POUR NOTRE SANTÉ !

**L**eurs points forts ? Riches en protéines (15 à 25% selon les espèces), souvent pauvres en matières grasses, ils sont source de minéraux et d'oligoéléments, comme le fer, le phosphore, le zinc... Même lorsqu'ils sont qualifiés de "gras" (6 à 12% de lipides), les poissons dépassent rarement 90 à 130 kcalories pour 100 grammes et ils apportent de la vitamine D, indispensable à la croissance. Les coquillages, peu caloriques, sont les champions de l'iode et contiennent aussi des vitamines du groupe B. Les crustacés concentrent également des nutriments précieux et apportent des protéines d'excellente qualité. A noter qu'aucun de ces aliments, même s'ils sont d'origine marine, n'est riche en sel : moins d'1% en moyenne ! Pas de doute, ils ont tout bon !

L'INFO  
SANTÉ

Pour améliorer  
l'équilibre nutritionnel  
des Français,  
l'Organisation Mondiale  
de la Santé et le  
Programme National  
Nutrition Santé  
recommandent de  
consommer du poisson  
au moins deux fois par  
semaine.



## SOURCE OFFICIELLE d'Oméga 3

POURQUOI LES ESQUIMAUX DU GROENLAND SONT-ILS PEU CONCERNÉS PAR LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ? PARCE QUE L'ESSENTIEL DE LEURS MENUS EST CONSTITUÉ DE POISSONS ET DE VIANDE DE PHOQUE CONTENANT BEAUCOUP D'OMÉGA 3 !

**L**es fameux oméga 3 sont des acides gras poly-insaturés qui contribuent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Ils sont qualifiés d'"essentiels", c'est à dire que **notre corps est incapable de les fabriquer : notre alimentation doit donc nous les apporter**. Or, des études\* montrent que la population française n'en consomme pas assez. Une solution simple pour augmenter ces apports ? Retrouver le plaisir de consommer des poissons gras, tels que le maquereau, la sardine, l'anchois, le hareng, le saumon.

\* Études SU.VI.MAX 2003 et INCA Credoc 1999.

L'INFO  
SANTÉ

**Utiles, les oméga 3 !**  
Ils sont impliqués dans les phénomènes anti-inflammatoires et immunitaires et contribuent à diminuer le taux de triglycérides dans le sang, à l'origine de problèmes cardio-vasculaires.



## L'IDÉE ÉQUILIBRE

Le secret d'une alimentation équilibrée, c'est la variété ! En alternant poissons gras et maigres, en invitant régulièrement coquillages et crustacés à votre table, vous bénéficiez des qualités de chacun !

## Des protéines

Les protéines sont indispensables à la construction et à l'entretien de nos muscles : celles que nous apportent les poissons, coquillages et crustacés sont de très bonne qualité. Le poisson est aussi riche en protéines que la viande de boeuf : 18 à 20 g de protéines pour 100 g. Alors, n'hésitez pas à varier votre alimentation.

## Du fer

Deux femmes sur trois manquent de fer, mais elles ne sont pas les seules à en avoir besoin ! Un manque de fer peut entraîner fatigue et manque de résistance. Pensez **aux produits de la mer et de l'aquaculture** qui sont une source intéressante de fer. D'origine animale, il est bien assimilé par l'organisme, et permet à ceux qui ne mangent pas ou peu de viande de compléter leurs apports.

## Des vitamines

On l'oublie souvent, mais **poissons, coquillages et crustacés contribuent aussi à couvrir nos besoins en vitamines, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserves.**

Quelques repères :

- un filet de lieu (200 g) couvre 30 % de nos besoins en vitamine B3,
- 120 g de thon en conserve couvrent 75 % de nos besoins en vitamine PP,
- 100 g de chair de tourteau couvrent 24 % de nos besoins en vitamine E,
- 12 huîtres couvrent environ 80 % de nos besoins en vitamine D.



# Côté MINCEUR

CE QU'IL Y A DE BIEN AVEC LES PRODUITS AQUATIQUES, C'EST QU'ILS ALLIENT SAVEUR ET LÉGÈRETÉ !

**C**hampions des menus basses calories, les poissons sont recommandés dans la plupart des régimes. Que l'on opte pour les "maigres" (moins de 3% de lipides : colin, cabillaud, lotte...), les "demi-gras" (pas plus de 6% de lipides : rouget, flétan, turbot...), ou les "gras" (un peu plus de 10% de lipides : hareng, maquereau...), la plupart des poissons apportent entre 90 et 130 kcalories pour 100 g, une douzaine d'huîtres seulement 70 kcalories. Le mode de cuisson a son importance : un poisson frit est deux à trois fois plus calorique qu'un poisson cuit à la vapeur ou au four ! Vos alliés saveur ? Le traditionnel filet de citron, les fines herbes et toutes les épices...

ASTUCE  
" PETIT  
CREUX "

Le surimi est peu calorique : 123 kcalories pour 100 g. Sa richesse en protéines procure une sensation de satiété. Pratique, le surimi est très apprécié des petits et des grands.



## L'INFO QUALITÉ

De la pêche à l'assiette, tous les opérateurs de la filière (pêcheurs, éleveurs, mareyeurs, grossistes, poissonniers) engagent une véritable course contre la montre pour apporter au consommateur des produits de grande qualité.

# CHOISIR

## Étonnez VOS PAPILLES !

**A**vec plus de 75 espèces de poissons débarquées sur les côtes françaises et un choix exceptionnel de coquillages et crustacés de qualité, vous n'avez pas fini de découvrir les saveurs de la mer !

Vous vous régalez aussi avec les produits d'aquaculture et les produits élaborés comme les conserves, les surgelés, les fumés, ou le surimi par exemple.

Une idée pour choisir votre menu ?

De nombreux poissons, coquillages ou crustacés s'offrent à votre gourmandise tout au long de l'année. Il s'agit, par exemple : du bar, de la truite, de la daurade ou du turbot d'élevage, de la baudroie (ou lotte), du buccin (ou bulot) de l'huître ou de la moule, du cabillaud, de la cardine, du chinchard, du congre, de l'églefin, du grenadier, de la daurade royale, du grondin rouge, du lieu noir, de la limande sole, de la lingue, du maquereau, du merlan, du merlu, de la plie, du poulpe, de la raie, du sabre, du saint-pierre, de la seiche, du siki, de la sole, du tacaud. Mais, comme d'autres produits alimentaires, certaines espèces connaissent une saisonnalité plus marquée, alors dégustez-les dès leur arrivée sur les étals !

- au printemps : la langoustine, la lingue, le maquereau, l'araignée,
- en été : l'anchois, le thon germon, le turbot, la sardine,
- en automne : la coquille Saint-Jacques, le tourteau, le rouget-barbet,
- en hiver : le bar de pêche, la dorade grise, le lieu jaune.



## Côté FRAÎCHEUR

COMME POUR TOUS LES PRODUITS FRAIS, IL EST IMPORTANT DE VEILLER À LA QUALITÉ DU PRODUIT QUE VOUS ACHETEZ.

**V**oici les critères de fraîcheur à repérer :

- Poisson : l'œil luisant et bombé, le corps brillant et ferme, l'opercule de l'ouïe est bien dessiné.
- Filets de poisson : brillants, la chair est blanche ou rosée, éventuellement nacrée, et toujours ferme.
- Coquillages : ils sont impérativement fermés ou se referment dès qu'on les touche.
- Crevettes : carapace humide, elles sont d'un joli rose et se décortiquent facilement.

## L'INFO QUALITÉ

Un poisson, préalablement éviscéré et rincé, se conserve deux jours dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur, dans un emballage adapté (film alimentaire, papier sulfurisé...). Vous pouvez également le congeler après l'avoir lavé et essuyé.



## ÉTIQUETAGE

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2002, la réglementation fait obligation d'informer le consommateur sur tous les produits de la pêche et de l'aquaculture vendus au détail en poissonnerie, en grande surface ou sur les marchés.

**L'étiquette** doit mentionner la dénomination commerciale des espèces proposées, leur mode de production (pêche ou élevage) et leur provenance (pays d'origine des produits pêchés en eau douce et des produits d'élevage, ou zone maritime de capture des autres produits pêchés).

# Élevage ou Sauvage

## DES BIENFAITS COMPLÉMENTAIRES

**L**a mer recèle une quantité importante de poissons, cependant comme toute ressource naturelle vivante, elle ne doit pas être exploitée au-delà de sa capacité à se renouveler. Aussi, le développement parallèle de fermes d'élevage est essentiel à une bonne gestion de la ressource et permet de répondre à une demande croissante de la consommation (environ 2 % par an pour la France).

Près d'un quart des produits consommés actuellement en France provient de l'aquaculture avec notamment la truite, la daurade, le bar, le turbot, le saumon, les huîtres et les moules. Les principales espèces sont la truite et le saumon, pour lesquelles la quasi-totalité provient de l'élevage. Pour la daurade et le turbot, environ la moitié des quantités consommées sont issues de l'élevage.

Les filières pêche et aquaculture sont parfaitement complémentaires et offrent au consommateur une gamme plus diversifiée de produits et de prix.



## TRUITE À LA NORMANDE

### INGRÉDIENTS :

4 truites portions nettoyées et vidées, 1 litre de moules nettoyées, 25 g de beurre, 2 échalotes hachées, 2 oignons émincés, 1 verre de vin blanc, 30 cl de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de persil ciselé, sel, poivre

### PRÉPARATION :

- Mettre les échalotes à suer avec le beurre dans un faitout.
- Ajouter les moules et le vin blanc, cuire 5 mn à feu vif en remuant à mi-cuisson.
- Récupérer les moules cuites et filtrer le jus de cuisson.
- Ôter les moules de leurs coquilles.
- Verser le jus de cuisson dans une petite casserole, ajouter la crème fraîche et laisser réduire 5 mn à feu doux. Saler et poivrer.
- Dans un plat à four, placer les truites, ajouter les oignons émincés et les moules.
- Arroser de la sauce.
- Faire cuire 5 mn dans un four préchauffé à 200°C.
- Au moment de servir, saupoudrer de persil ciselé.

## FILETS DE DAURADE À LA VAPEUR DE MÉLISSE et jeunes carottes confites

### INGRÉDIENTS :

4 filets de daurade, 1 botte de carottes nouvelles, huile d'olive, 1 bouquet de mélisse, sel, poivre du moulin.

### Préparation :

- Laver les carottes sans les éplucher ni ôter les fanes. Les couper en deux dans le sens de la longueur.
- Les mettre dans une sauteuse et les recouvrir d'huile d'olive. Cuire à feu très doux 10 mn en ajoutant la moitié des feuilles de mélisse.
- Mettre de l'eau à bouillir dans un cuit vapeur avec le reste des feuilles de mélisse. Quand l'eau bout, faire cuire les filets à la vapeur pendant 5 mn.
- Dresser les filets avec les carottes confites en ajoutant un filet de l'huile utilisée pour confire les carottes.
- Saler, poivrer à votre convenance.



# SAVOURER

## MON POISSONNIER et moi...

**P**oissons, coquillages et crustacés, il est quelqu'un qui les connaît bien, qui me conseille, m'explique comment les cuire, me donne des idées recettes et me les prépare : c'est mon poissonnier !

Qu'il soit artisan ou exerce dans un rayon en grande distribution, il écaille et vide le poisson, prépare des filets et me facilite la vie avec des médaillons de lotte, des brochettes ou des rôtis de poisson... je n'ai plus qu'à les mettre au four !

### Les quantités à prévoir

Pour une entrée, prévoir 120 g de filets par personne.

Pour un plat principal, 150 à 200 g par personne.

### IDÉE PRATIQUE

Un dîner en famille ou entre amis ? Passez commande à l'avance à votre poissonnier ! Selon le nombre de vos convives, votre budget, le temps dont vous disposez, il vous suggèrera des idées recettes pour régaler vos invités !



## L'ASTUCE CUISSON

La friture, oui, mais à condition de plonger votre poisson dans un bain d'huile très chaude après l'avoir fariné ou roulé dans de la chapelure.

# le poisson frais

5 MN ET C'EST PRÊT !

**L**e poisson frais, c'est si simple à préparer... Cinq minutes et très peu d'ingrédients suffisent pour se régaler en famille ou entre amis ! La preuve :

- 1- Des filets ? Au micro-ondes, en papillotes, avec des fines herbes, un filet de citron, des légumes frais émincés...
- 2- Entier ? Saisi à la poêle après avoir été fariné, rôti au four, poché avec des légumes au court-bouillon...
- 3- En morceaux ? Pensez aux brochettes à passer quelques minutes au grill, à la cassolette à cuire au micro-ondes...



# 3 bonnes idées

## POUR LES MOUSSAILLONS

**L**es poissons, coquillages et crustacés sont, entre autres, une source de protéines de très bonne qualité, dont les enfants ont besoin pour leur croissance. Les oméga 3 qu'ils contiennent participent au développement du tissu nerveux du cerveau, d'où la coutume de dire que le poisson rend intelligent. Pour faire apprécier aux enfants les produits de la mer, commençons par leur faire plaisir !

### 1- Partez ensemble à la pêche !

Coquillages, petits et gros poissons, tourteaux ou araignées de mer... ils adorent les pêches miraculeuses. Faites les courses avec eux chez le poissonnier et initiez-les ainsi aux différentes espèces.

### 2- Garanti sans arêtes !

Les arêtes ne sont plus un problème avec les filets de poisson, la brandade, le surimi, les mousses, rillettes, terrines. Rappelez-vous que d'une manière générale, après 3 ans, le petit enfant n'aime pas les nouveautés dans son alimentation. Il faut souvent lui proposer plusieurs fois un aliment refusé, avant qu'il s'y habitue et l'apprécie.

### 3- Le chef, c'est eux !

Cuisiner, c'est déjà stimuler leurs sensations, leurs envies et leur créativité. Essayez les papillotes rigolotes, les rillettes de maquereaux ou encore des spaghetti bolognaise au thon...

## L'IDÉE GOURMANDE

### Spaghettis bolognaise au thon : ciseler

2 feuilles de basilic, ajouter 1 grande boîte de thon au naturel écrasé, un bocal de 250 g de sauce tomate chaude et mélanger. Faire cuire 200 g de spaghettis "al dente", égoutter et arroser de 4 cl d'huile d'olive. Servir en incorporant le thon façon bolognaise, proposer du parmesan râpé à part et déguster dans une assiette creuse !

# 4 idées DE RECETTES EN TOUTE SIMPLICITÉ

PAS BESOIN D'ÊTRE UN CHEF ÉTOILÉ POUR RÉUSSIR LES PRODUITS DE LA PÊCHE...  
CE SONT MÊME LES CHAMPIONS DE LA SIMPLICITÉ ET DE LA RAPIDITÉ !



## ROUSSETTE EN CROÛTE D'HERBES aux deux poivrons

INGRÉDIENTS :

800 g de roussette, 1 bouquet de ciboulette, 1 bouquet de cerfeuil, 1 bouquet de persil, 1 bouquet d'aneth ou toute autre herbe de votre choix, 1 gousse d'ail écrasée, 1 œuf, 50 g de farine, chapelure, 2 poivrons (1 rouge et 1 jaune), huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION :

- Couper la roussette en tronçons de 10 cm. Ciseler toutes les herbes.
- Rouler les morceaux de roussette dans la farine, puis dans l'œuf et dans la chapelure mélangée aux herbes et à l'ail. Mettre à four chaud (200° C) environ 8 mn.
- Couper les poivrons en dés, les faire revenir 1 mn dans l'huile d'olive.
- Saler, poivrer et servir la roussette accompagnée des poivrons sautés.

## MÉDAILLONS DE LOTTE PANÉS aux épices et fine semoule au zeste de citron

INGRÉDIENTS :

800 g à 1 kg de queue de lotte préparée par votre poissonnier, 320 g de semoule de couscous moyenne, zeste d'un citron, 4 cuillères à soupe d'épices : mélange de curry, cannelle, gingembre, 20 g de beurre, sel

PRÉPARATION :

- Couper les morceaux de lotte en cubes de 3 cm de côté. Les passer dans la panure d'épices.
- Les déposer sur du papier d'aluminium et mettre une noisette de beurre sur chaque morceau. Saler.
- Passer au four très chaud (250° C) pendant 5 mn.
- Préparer la semoule comme indiqué sur l'emballage en ajoutant le zeste du citron dans l'eau bouillante dans laquelle elle gonflera.
- Servir chaud.



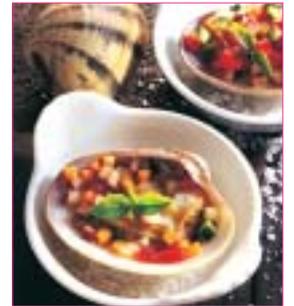
## PALOURDES FARCIES aux petits légumes

INGRÉDIENTS :

24 palourdes, 1 carotte, 1 courgette, 1 aubergine, 1 échalote, 5 cl d'huile d'olive

PRÉPARATION :

- Couper les légumes en petits dés.
- Les faire revenir légèrement.
- Décoquiller et pocher les palourdes pendant 1 mn.
- Disposer le tout dans des ramequins et passer au grill 3 mn.



## COQUILLES ST-JACQUES à l'huile de sésame et aux poireaux

INGRÉDIENTS :

500 g de noix de St-Jacques fraîches ou surgelées, 500 g de blancs de poireaux entiers surgelés, 3 cuillères à soupe d'oignon haché surgelé, 4 cuillères à soupe d'huile de sésame, sel et poivre

PRÉPARATION :

- Décongeler la veille les noix dans du lait.
- Les faire cuire 4 mn à la sauteuse, à feu moyen, à l'huile de sésame. Les réserver.
- Ajouter les oignons et les poireaux émincés, saler, poivrer, et cuire 15 mn.
- Ajouter les noix, cuire 1 mn et servir.





PROJET COFINANCÉ  
PAR L'UNION EUROPÉENNE

Instrument Financier d'Orientation de la Pêche



[www.ofimer.fr](http://www.ofimer.fr)