



<b>01</b>	<b>La moule de Barfleur : belle, blonde et sauvage</b>	<b>p 2</b>
<b>02</b>	<b>Une pêche traditionnelle</b>	<b>p 4</b>
<b>03</b>	<b>Diététique, délicieuse et facile à cuisiner</b>	<b>p 5</b>
<b>04</b>	<b>La moule de Barfleur... côté cuisine</b>	<b>p 6</b>
<b>05</b>	<b>NFM, la garantie Normandie Fraîcheur Mer</b>	<b>p 9</b>
<b>06</b>	<b>La Normandie, région maritime méconnue</b>	<b>p 10</b>
<b>07</b>	<b>Carnet d'adresses</b>	<b>p 11</b>

# MOULE DE BARFLEUR

## BELLE, BLONDE ET SAUVAGE

DOSSIER DE PRESSE - Juin 2012



C'EST LA SAISON !

J	F	M	A
M	J	J	A
S	O	N	D

### CONTACT PRESSE

Michèle Fréné Conseil

Relations presse / Relations publiques

5, rue des Mazorettes - 14000 CAEN

Tél : 02.31.75.31.00 / mfc@michele-frene-conseil.fr



# 01

DOSSIER DE PRESSE - 2012

## La moule de Barfleur : belle, blonde et sauvage

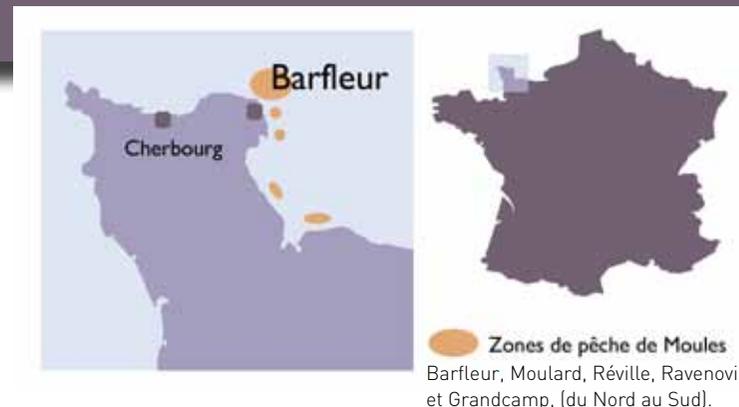
La moule de Barfleur, pêchée de manière traditionnelle en pleine mer, au large de la presqu'île du Cotentin, bénéficie depuis 2001 de l'identification « Normandie Fraîcheur Mer ». Origine, qualité, fraîcheur et traçabilité garanties !



La plupart des moules proviennent d'élevages, que ce soit sur bouchots (pieux) ou sur cordes. **La moule de Barfleur, elle, fait exception : c'est l'une des rares en France à naître et grandir naturellement en pleine mer.**

Situé à l'Est du Cotentin, ce gisement représente la plus importante zone sauvage française de moules de pêche, produisant selon les années entre 2.500 et 9.000 tonnes. Le gisement compte cinq zones de pêche : Barfleur, Moulard, Réville, Ravenoville et Grandcamp, (du nord au sud).

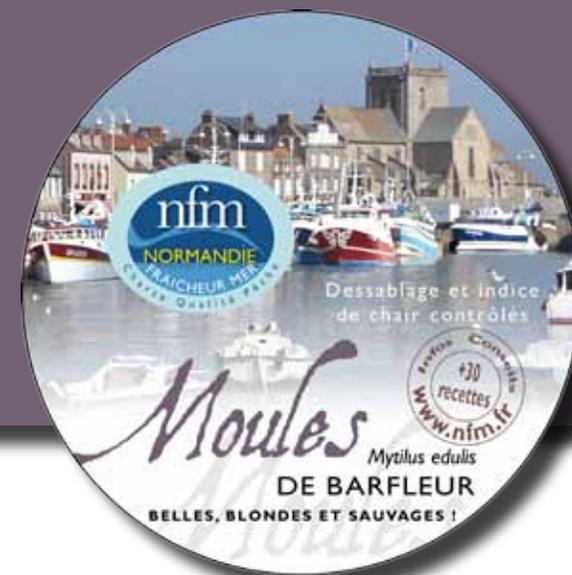
Bien sûr, cette vie au large, en immersion permanente, a un impact direct sur la moule de Barfleur. Plus volumineuse, plus charnue que sa consœur d'élevage, elle se distingue par sa chair savoureuse et blonde.



Fiers de cette qualité, les pêcheurs du Cotentin ont décidé de mieux faire connaître leur production en la faisant « labelliser ». La moule sauvage de Barfleur bénéficie désormais d'un cahier des charges contrôlé par Normandie Fraîcheur Mer (NFM) qui encadre très précisément les conditions de pêche, de conditionnement et de commercialisation.

# 01

DOSSIER DE PRESSE - 2012



Pour le consommateur, c'est une quadruple garantie :

### GARANTIE D'ORIGINE SUR LES GISEMENTS NATURELS

Les moules de pêche (*Mytilus edulis*) sont pêchées de manière traditionnelle, à l'aide d'une drague, sur les gisements de moules sauvages situés à l'Est du Cotentin.

### GARANTIE DE QUALITE

Charnues, propres, dessablées et non abîmées, les moules de Barfleur NFM répondent à des critères de qualité exigeants (eaux de catégorie A, propreté de la coquille, taux de chair  $\geq 23\%$ ). Les moules dont la taille n'est pas conforme (inférieure à 4 cm) passent au travers d'une grille de tri et sont rejetées à l'eau sur les lieux de pêche, pour un meilleur respect de la ressource. A terre, elles sont ensuite placées en bassin de dessablage au centre de débarque de Barfleur, pendant 4 à 6 heures.

### GARANTIE DE FRAICHEUR

Dès leur sortie des bassins de dessablage, les moules sont expédiées ; soit moins de 36 heures après leur capture en mer.

### GARANTIE DE TRAÇABILITE

Les moules de Barfleur sont soumises à un double étiquetage. L'étiquette sanitaire obligatoire comporte notamment le nom et l'adresse de l'expéditeur, la date de conditionnement, le mode de production, le poids ou le nombre de litres. Une étiquette commerciale « Moules de Barfleur Normandie Fraîcheur Mer » accompagne l'étiquette sanitaire : elle signe la qualité des moules sauvages de Barfleur, garantit l'origine du produit et assure une traçabilité totale jusqu'au consommateur. De plus, un registre de traçabilité est tenu à jour tant par les pêcheurs que par les mareyeurs.

### LA CHARTE QUALITÉ Moule de Barfleur

- Moule sauvage pêchée en pleine mer, à l'Est du Cotentin
- Pêche, dessablage et expédition en moins de 36 h
- Belle moule aux reflets dorés
- Moule charnue, couleur ivoire
- Origine, traçabilité, dessablage, indice de chair ( $\geq 23\%$ ) contrôlés

# 02

DOSSIER DE PRESSE - Mai 2012

## Une pêche traditionnelle

La moule sauvage de Barfleur est pêchée de juin à octobre par des petits bateaux.



Pêche à la drague



Tri à bord des bateaux



Bassins de dessablage



Table de tri / Centre de débarque de Barfleur

© L. Flageul / NFM



La pêche est généralement ouverte de juin à octobre. Le reste de l'année, la flottille de Barfleur se consacre à la coquille Saint-Jacques et aux poissons côtiers. Les quotas de moules de pêche sont fixés chaque année après une évaluation du stock, réalisée conjointement par les scientifiques de l'IFREMER, et le Comité Régional des Pêches Maritimes de Basse-Normandie (CRPBN) avec la participation des étudiants d'Intechmer et du Lycée Maritime et Aquacole (LMA) de Cherbourg.

La saison de la moule certifiée NFM ne démarre réellement que lorsque le taux de chair est optimal : « Généralement entre juin et octobre », précise Raïssa Tesseron, qualitiennne de Normandie Fraîcheur Mer.

Les moules sont pêchées à la drague, avec de petits bateaux de moins de 16 mètres. Lavées à bord à l'eau de mer, elles font l'objet d'un tri manuel rigoureux (élimination des cailloux, remise à l'eau des moules cassées ou trop petites...), avant d'être mises en sacs. De retour à terre, les pêcheurs transportent les moules

jusqu'à un point de débarque (Barfleur ou Saint-Vaast la Hougue). Les moules sont alors placées en bassin d'eau de mer pendant 4 à 6 heures pour être dessablées. À leur sortie, elles sont à nouveau triées avant d'être contrôlées par les qualitienns de Normandie Fraîcheur Mer.

C'est au centre de débarque de Barfleur, que chaque semaine, les qualitienns de NFM procèdent - par pesée des moules avant et après cuisson - au calcul de l'« indice de chair ». Celui-ci définit le taux de remplissage des moules. C'est donc un élément objectif et indiscutable qui permet de « parler le même langage d'un bout à l'autre de la chaîne », du pêcheur au consommateur. Pour la campagne de pêche 2011, l'indice de chair était excellent, avec un taux moyen de 34% (le taux minimum exigé par le cahier des charges NFM est de 23%). C'est ce soin tout particulier à la sélection et à la qualité qui permet d'apposer l'étiquette « Moules de Barfleur », reconnaissance de sa typicité.

# 03

DOSSIER DE PRESSE - Mai 2012

## Diététique, délicieuse et facile à cuisiner

Naturellement riche en protéines et en vitamines, la moule de Barfleur se prête à une multitude de succulentes recettes, des plus simples aux plus élaborées.

### SA CONSERVATION :

- La moule gagne à être consommée dans les 48 heures.
- Fraîche, dans sa coquille, elle se conserve un jour ou deux dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- Avant la cuisson, les rincer sous un filet d'eau afin de ne pas altérer leur goût inimitable.



**L**a moule est un mollusque bivalve de la famille des lamellibranches qui compte de nombreuses espèces. Sur nos côtes, les deux espèces les plus répandues sont la moule dite commune (*Mytilus edulis*) et la moule méditerranéenne (*Mytilus galloprovincialis*). La moule vit en colonie sur des fonds rocheux et sableux (à l'état sauvage) ou sur des supports (élevage). Elle s'alimente en filtrant l'eau (près de 70 litres par jour !) et en retenant les particules en suspension. **Les moules sauvages, immergées en permanence, sont en général plus grosses et plus charnues que les moules d'élevage.**

Du point de vue nutritionnel, la moule est remarquable : pauvre en lipides, elle est une source importante de vitamines, de phosphore, de fer, de zinc, d'iode, de sélénium et d'Oméga 3 (cf. tableau ci-contre). Cuisinées la plupart du temps façon « marinière », c'est à dire, cuites entières à feu vif avec vin blanc, beurre, échalotes ou oignons et persil, elles peuvent aussi se décliner « à la normande », avec de la crème et/ou du curry.

Sa chair savoureuse se prête avec un égal bonheur à toutes les fantaisies culinaires : grillée, gratinée, ou farcie. Elle trouve aussi sa place dans les soupes, les sauces, les hors-d'œuvre, les salades ou la paëlla.

### ANALYSE NUTRITIONNELLE POUR 100 G

<b>Energie</b>	103 Kcal	% des AJr*
Protides	17,2 g	/
Glucides	6,2 g	/
Lipides	1 g	/
<b>Minéraux</b>		
Phosphore	179 mg	22 %
Fer	3,1 mg	22 %
Zinc	2,7 mg	18 %
Iode	150 µg	100 %
Sélénium	50 µg	100 %
<b>Vitamines</b>		
E	2,7 mg	27%
B2	0,3 mg	18 %
B12	17,6 µg	1758 %
<b>Acides gras</b>		
AG saturés	448 mg	3 %
dont oméga 3	689 mg	49 %

\*AJr : Apports journaliers recommandés.  
source : www.nutraqua.com

Retrouvez une sélection d'idées recettes  
sur le site de [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)

# 04

## La moule de Barfleur... côté cuisine

DOSSIER DE PRESSE - 2012

### Moules à la Normande



#### Ingédients pour 4 pers :

- . 2 l de moules de pêche de Barfleur
- . 1 jaune d'oeuf
- . 1 oignon et 1 échalotte hachés
- . 1 cuillère à soupe de persil haché
- . 2 cuillères d'huile
- . 1 verre de cidre du pays d'Auge
- . 10 cl de crème AOC d'isigny
- . 100 g de beurre AOC d'isigny
- . 2 branches de persil
- . Poivre et sel

#### ● Préparation :

Dans une cocotte, verser 2 cuillères d'huile et faire revenir à feu vif les moules nettoyées quelques minutes avec l'oignon et l'échalotte hachée. Dès que les moules sont ouvertes, ajouter le verre de cidre et une noix de beurre, puis la crème mélangée au jaune d'oeuf, poivrer, ne pas laisser bouillir, parsemer de persil haché et servir chaud dans la cocotte sur la table.

# 04

## La moule de Barfleur... côté cuisine

DOSSIER DE PRESSE - 2012

### Moules de Barfleur au piment d'espelette et paprika



#### Ingrédients pour 4 pers :

- . 3 kg de moules de pêche de Barfleur
- . 2 belles échalotes
- . 1 branche de céleri
- . 50 g de beurre
- . 20 cl de cidre
- . 1 pointe de piment d'espelette
- . 1 demi-cuillère à café de paprika
- . 1 pomme

#### 🌀 Préparation :

Nettoyer les moules et les réserver au frais.  
Eplucher et émincer les échalotes et la branche de céleri. Eplucher et couper en petits dés la pomme.

Faire suer le tout dans le beurre chaud avec le piment et le paprika.  
Ajouter le cidre, porter à ébullition et jeter les moules dans la casserole et couvrir.  
Cuire sur feu vif en remuant souvent. Retirez du feu lorsque les moules sont ouvertes.

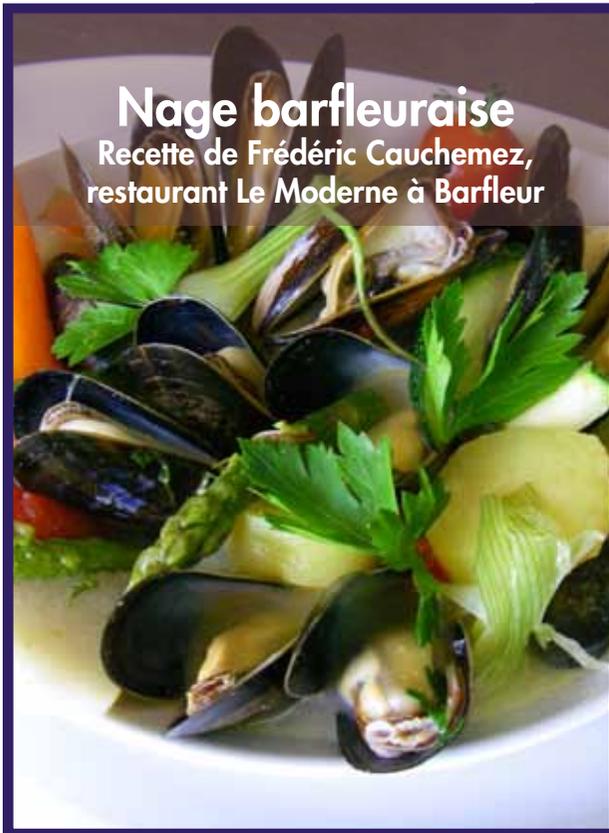
Servir aussitôt en assiettes creuses.

Informations & recettes disponibles sur le site de Normandie Fraîcheur Mer : «[www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)»

# 04

## La moule de Barfleur... côté cuisine

DOSSIER DE PRESSE - 2012



### Ingrédients pour 4 pers :

- . 2 kg de moules de pêche de Barfleur
- . 1 belle arête de poisson plat
- . 3 petits oignons
- . 1 botte de petites carottes nouvelles
- . 1 botte de petits navets nouveaux
- . 2 petites courgettes
- . 1 poireau
- . 200 g de tomates cerises
- . 100 g de fèves épluchées
- . 300 g de petites pommes de terre nouvelles
- . 1 botte de persil plat, 1 branche de basilic
- . Poivre en grain et fleur de . sel
- . ¼ de litre de vin blanc
- . 100 g de beurre
- . Une louchette de crème

### 🕒 Préparation :

#### Etape 1 : Mise en place

A l'aide d'un petit couteau pointu, « gratter » tous les petits légumes et rincer à l'eau claire. Eplucher les petits oignons et couper en les en quatre. Casser l'arête du poisson, et laisser la dégorger dans de l'eau douce. Rincer les moules. Couper les courgettes en sifflets et les pommes de terre en rondelles d'un centimètre.

#### Etape 2 : Le fumé

Dans une sauteuse, faire fondre 50 g de beurre à vif. Faire suer les oignons, le poireau, les fanes de carottes et les queues du persil, ajouter l'arête de poisson, quelques grains de poivre, laisser cuire 1 à 2 minutes tout en remuant. Ajouter le vin blanc puis laisser réduire de moitié. Ajouter 1,5 l d'eau, porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir 10 minutes. Saler et passer au chinois.

#### Etape 3 : Cuisson et finition du plat

Dans un poêlon (poêle à deux anses), chauffer le reste du beurre, tomber les légumes, laisser les mijoter 2 minutes en les remuant délicatement. Ajouter le fumé de poisson, laisser mijoter jusqu'à que les légumes soient presque cuits. Incorporer les moules, les fèves, les tomates et la crème, laisser mijoter à feu doux jusqu'à que les belles blondes dévoilent leurs charmes... Quelques pincées de fleur de sel, le persil et le basilic ciselé, il ne vous reste plus qu'à passer à table.

#### Le conseil du chef :

La convivialité de ce plat riche en couleurs et en saveurs ravira vos amis. Pensez à mettre une cuillère à soupe, pourquoi pas quelques petits croûtons. Accompagné d'un petit verre de poiré... bonheur assuré !

Informations & recettes disponibles sur le site de Normandie Fraîcheur Mer : «[www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)»

# 05

DOSSIER DE PRESSE - Mai 2012

## La garantie Normandie Fraîcheur Mer

Offrir plus de plaisir au consommateur ?

Pour les professionnels, cela passe par l'amélioration de la qualité des produits de la pêche et par une meilleure information.

### LA CHARTE QUALITÉ Moule de Barfleur

- Moule sauvage pêchée en pleine mer, à l'Est du Cotentin
- Pêche, dessablage et expédition en moins de 36 h
- Belle moule aux reflets dorés
- Moule charnue, couleur ivoire
- Origine, traçabilité, dessablage, indice de chair (≥ 23%) contrôlés



*Moules* *Mytilus edulis*  
**DE BARFLEUR**  
BELLES, BLONDES ET SAUVAGES !



GROUPEMENT QUALITÉ DES PÂCHERS-PÊCHEURS CRISSE ET TRAPÉTIÈRES DE BASSE-NORMANDIE  
13, rue du port de la Crique - 14100 Barfleur - Cotentin - France - Tél. 02 31 91 01 12 - Fax 02 31 91 01 11 - [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)

**N**ormandie fraîcheur mer (NFM) est le Groupement qualité interprofessionnel de la pêche bas-normande. Il est constitué de professionnels volontaires et impliqués dans la qualité, à tous les niveaux de la filière (marins-pêcheurs, criées, mareyeurs). NFM, c'est aussi une marque collective enregistrée à l'Institut National de la Propriété Industrielle (INPI), véritable signature des produits de qualité de la pêche de Basse-Normandie.

#### NORMANDIE FRAICHEUR MER S'EST FIXÉ UN DOUBLE OBJECTIF :

→ définir des règles qui garantissent la qualité des produits de la pêche de Basse-Normandie. Cela passe notamment par la rédaction d'un cahier des charges spécifique (par espèce et par type de pêche), lequel est régulièrement remis à jour dans un souci d'amélioration de la qualité. Pour assurer le respect de ces règles, des méthodes fiables de traçabilité sont mises en place. En outre, NFM assure le respect des contrôles à toutes les étapes.

→ participer à la promotion des produits dont elle garantit l'origine, par le biais de supports spécifiques (affiches, livrets consommateurs), communication dans les médias, site internet ([www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)) présence sur les salons, conférences-débats...

Les contrôles réguliers exercés aussi bien par les professionnels eux-mêmes que par les qualificateurs de Normandie Fraîcheur Mer, garantissent au consommateur final le respect du cahier des charges et donc le niveau de qualité supérieure des produits de la pêche encadrés par Normandie Fraîcheur Mer.

# 07

DOSSIER DE PRESSE - Mai 2012

## La Normandie, région maritime méconnue

Avec 471 kilomètres de côtes, la Basse-Normandie est une région maritime de premier plan. Le poids socio-économique de cette activité, essentiellement artisanale, est loin d'être négligeable

**A**ctivité ancestrale, la pêche a toujours occupé une place importante dans l'économie normande. Le métier a profondément évolué depuis le siècle dernier : la pêche hauturière et ses campagnes de plusieurs mois ne sont plus qu'un souvenir, mais une flottille de près de 600 unités maintient la pêche côtière et la « petite pêche », organisées autour des quatre criées (Granville, Grandcamp-Maisy, Cherbourg et Port-en-Bessin).

**Les 85 espèces pêchées sur les côtes normandes représentent une production de 60 000 tonnes. Plus encore que les poissons, les coquillages et crustacés (homards, coquilles Saint-Jacques, praires, bulots...) sont une spécialité bas-normande.**

La pêche « cueillette » s'est doublée depuis les années 1960 d'une pêche « culture ». Selon les chiffres fournis par les professionnels, l'aquaculture occupe environ 8 500 personnes, dont 2 000 emplois directs.

Essentiellement artisanale et familiale, la pêche est surtout pratiquée par des bateaux de petite taille : les deux tiers mesurent moins de 12 mètres. Pour la pêche à la moule, les 65 bateaux qui ont obtenu une licence n'ont pas plus de 5 hommes embarqués.

Malgré des difficultés liées à la politique européenne des quotas ou à la flambée du prix du carburant, la pêche reste en Basse-Normandie une activité pleine de dynamisme et fortement ancrée dans une réalité régionale très marquée par l'influence maritime. Elle occupe d'ailleurs dans la culture locale, et dans l'image qu'en ont les touristes, une place symbolique bien plus importante que son poids économique réel, même si celui-ci n'est pas négligeable et assure un revenu à de nombreuses familles. C'est le cas pour la pêche à la moule de Barfleur : malgré des volumes modestes, de l'ordre de 2.500 à 9.000 tonnes par an (dont 900 tonnes identifiées NFM en 2011), elle bénéficie indiscutablement d'une image « authentique » qui lui assure une bonne valorisation commerciale toute l'année.

**Rappelons que la Normandie est, en France, la première région productrice de coquillages.**

Sources : Normandie Fraîcheur Mer ; Ofimer, Bilan annuel 2005 ; Atlas de Basse-Normandie, Éditions Autrement 2006



# 09

## Votre carnet d'adresses

DOSSIER DE PRESSE - 2012



**Michèle Fréné Conseil**  
Relations presse / relations publiques

5, rue des Mazurettes  
14000 CAEN  
Tél : 02.31.75.31.00 / Fax : 02.31.73.43.43  
mfc@michele-frene-conseil.fr



**Normandie Fraîcheur Mer**  
Arnauld Manner, Directeur

BP 27  
14520 PORT-EN-BESSIN  
Tél : 02.31.51.21.53  
www.nfm.fr

**Normandie Fraîcheur Mer**  
Antenne Cherbourg  
Raïssa Tesserou, qualitiçienne

Centre de Marée de Cherbourg Cotentin  
Quai Alexandre III  
50100 CHERBOURG-OCTEVILLE  
Tél : 02.33.88.06.57



**Comité Régional des Pêches et des élevages marins**

9, quai du Général Lawton Collins  
BP 445  
50104 CHERBOURG-OCTEVILLE Cedex  
Tél : 02.33.44.35.82 / Fax : 02.33.44.75.70



**IFREMER**

Avenue du Général de Gaulle  
14520 PORT-EN-BESSIN  
Tél. +33 (0)2.31.51.56.00 / Fax : +33 (0)2.31.51.56.

