

GUIDE - CONSO



Pour une
consommation responsable
des produits de la pêche !



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER

Pour une pêche responsable

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

GROUPEMENT QUALITE DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS DE BASSE-NORMANDIE

0231 51 21 53 - lettre@nfm.fr



La Pêche de Normandie

Généreuse et Responsable !



628 Bateaux



2 208 Marins



61 000 Tonnes



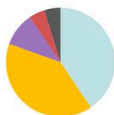
142 400 k€

2^{ème} région de pêche maritime française !

La pêche normande représente 1/5^{ème} des captures françaises en volume et les 2/3 pour ce qui est des coquillages de pêche !

1^{ère} région pour les coquillages de pêche !

Structure des captures



Crustacés	6 800
Raies et Requins	6 800
Céphalopodes	14 200
Coquillages	56 800
Poissons	57 800



k€

Importance des Coquillages



30 300 Tonnes



56 800 k€



Autres régions : 15 800 Tonnes
Normandie : 30 300 Tonnes



Coquille



Bulot



Moule



Amande



Pétoncle



Praire

10 Principales Espèces

Tacaud	1 700
Merlan	1 700
Dorade grise	1 700
Amande	2 100
Roussettes	2 400
Maquereau	3 600
Seiche	4 000
Moules	4 100
Bulot	8 000
Coquille St-Jacques	15 000



44 300 T
73%

Homard	3 000
Calamar / Encornet	3 700
Maquereau	3 800
Dorade grise	4 400
Moules	4 500
Seiche	10 500
Bar	11 000
Bulot	13 400
Sole	16 700
Coquille St-Jacques	35 800



106 800 k€
75%

La gestion des ressources marines !

La pêche normande fait l'objet de mesures d'encadrement, afin d'assurer la durabilité des ressources et des activités. C'est le rôle du Comité Régional des Pêches Maritimes et de l'Organisation des Producteurs Marins-Pêcheurs.

Avec l'appui d'organismes scientifiques, Ifremer et Smel, ils sont déjà engagés dans la certification Pêche Durable MSC des pêcheries au casier, du Homard du Cotentin et du Bulot de la Baie de Granville...



Zones et techniques de Pêche

Apprenez à repérer les bonnes informations sur les étiquetages :

La nouvelle réglementation traçabilité !

La mention Atlantique Nord-Est doit désormais être complétée de la mention Manche et Mers Celtiques pour les produits pêchés par les bateaux normands.

Cette dénomination correspond à la zone VII de la carte ci-contre, mais il est possible d'indiquer les sous-zones VIIId (Manche Est) et VIIe (Manche Ouest), lorsque la traçabilité des produits le permet.

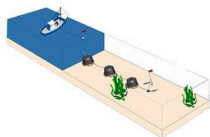


La mention de la technique de pêche permet désormais de savoir de quelle façon votre poisson a été capturé : casier, ligne, filet, chalut, drague...

Casiers

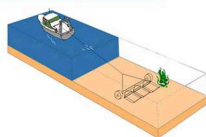


Casier à crustacés



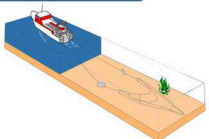
Casier à bulot

Dragues

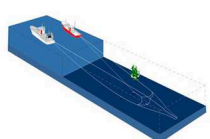


Drague à coquilles

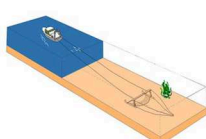
Chaluts



Chalut de fond

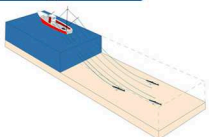


Chalut pélagique (en boeuf)



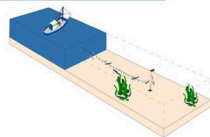
Chalut à Perche

Lignes

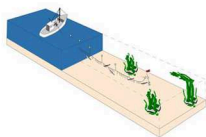


Ligne de traîne

Palangres

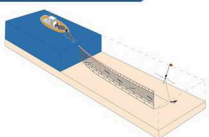


Palangre de fond



Palangre flottante

Filets



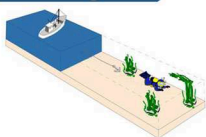
Filet maillant

Pêche à pied



Rateau, fourche...

Plongée



Scaphandre autonome

Les Principales Espèces

Poissons



Bar
Dicentrarchus labrax



Barbue
Scophthalmus rhombus



Cabillaud
Gadus morhua



Chinchard
Trachurus trachurus



Congre
Conger conger



Dorade grise
Spondyliosoma cantharus



Eglefin
Melanogrammus aeglefinus



Emissole
tachetée
Mustellus asteria



Grondin perlon
Trigla lucerna



Grondin rouge
Aspitriglia cuculus



Hâ
Galeorhinus galeus



Hareng
Clupea harengus



Julienne
Molva molva



Lançon
Hyperoplus lanceolatus



Lieu jaune
Pollachius pollachius



Limande
Limanda limanda



Limande sole
Microstomus kitt



Lotte
Lophius piscatorius



Maquereau
Scomber scombrus



Merlan
Merlangius merlangus



Mulet
Mugil spp



Plie / carrelet
Pleuronectes platessa



Raies
Raja spp



Rouget-barbet
Mullus surmuletus



Roussette
Scyliorhinus spp



Saint-Pierre
Zeus faber



Sole
Solea solea



Sole blonde
Pegusa lascaris



Tacaud
Trisopterus luscus



Turbot
Psetta maxima



Vieille
Labrus bergylta



Vive
Trachinus draco

de la pêche de Normandie

Pour s'assurer de la véritable nature d'un poisson, d'un coquillage ou d'un crustacé, vérifiez son nom scientifique, sur les étiquettes !

Les Principales Sources de Confusion !

SAINT-JACQUES

L'appellation "St-Jacques" cache bien souvent des pétoncles ou vanneaux d'importation, à la place de vraies Coquille Saint-Jacques *Pecten maximus* !

HOMARD

L'appellation "Homard" peut cacher du homard d'Amérique du Nord, à la place du véritable Homard bleu ou européen *Homarus gammarus* !

LIEU

L'appellation "Lieu" cache très souvent du Lieu noir (*Pollachius virens*), à la place du Lieu jaune *Pollachius pollachius* !

ROUGET

L'appellation "Rouget" cache souvent du Grondin Rouge (*Aspitriglia cuculus*), à la place du Rouget-Barbet *Mullus surmuletus* !

Crustacés



Araignée
Maja squinado



Etrille
Necora puber



Homard
Homarus gammarus



Tourteau
Cancer pagurus

Mollusques



Amande
Glycymeris glycymeris



Bulot / Buccin
Buccinum undatum



Calamar
Loligo vulgaris



Coque
Cerastoderma edule



Coquille
St-Jacques
Pecten maximus



Huître plate
Ostrea edulis



Moule
Mytilus edulis



Ormeau
Haliotis tuberculata



Palourde
japonaise
Ruditapes philippinarum



Pétoncle / Olivette
Chlamys opercularis



Praire
Venus verrucosa



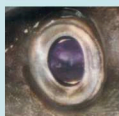
Seiche
Sepia officinalis

Les Critères de Fraîcheur

Poissons

L'Oeil

Très frais



Bombé, brillant

Frais



Légèrement
affaissé et voilé

Moins frais*



Plat, terne

L'Odeur

Très frais

Marine

Frais

Neutre

Moins frais*

Légèrement
aigre

La Peau

Très frais



Couleur vive,
brillante

Frais



Couleur vive,
sans éclat

Moins frais*



Décolorée,
ternie

La Chair

Très frais

Ferme,
élastique

Blanche,
brillante

Frais

Ferme,

Légèrement
rosée

Moins frais*

Légèrement
molle,

Oxydée, rose
orangée

Les Branchies

Très frais



Rouge vif
Mucus clair

Frais



Rouge orangé
Mucus

Moins frais*



Rouge brun
Mucus épais

* : mais toujours comestible

des Produits de La Pêche

Pour bien choisir vos produits, apprenez à reconnaître les critères de fraîcheur des poissons, coquillages et crustacés :

Les Principaux Critères de Fraîcheur !

POISSONS

Si les poissons sont entiers, choisissez ceux à l'oeil bombé et brillant et la peau de couleur vive et brillante !

S'ils sont en filets, choisissez ceux qui présentent une chair ferme et élastique et de couleur blanche et brillante !

Et s'ils ont une mauvaise odeur : n'achetez pas ou jetez-les !

COQUILLAGES et CRUSTACÉS

Lorsqu'ils ne sont pas déjà cuits, choisissez les bien vivants !

Les Coquillages bivalves (moule, coquille, praire, palourde, coque...) doivent être bien fermés, ou se refermer lorsqu'on les touche !

Les Coquillages gastéropodes (bulot, ormeau...) doivent être mobiles, ou bouger lorsqu'on les touche !

Les Crustacés doivent être mobiles (en vivier) ou maintenir leurs pattes recroquevillées lorsqu'on les soulève !

Crustacés



Tourteau vivant
Pattes recroquevillées



Tourteau mort
Pattes inertes

Coquillages

La date de conditionnement, présente sur l'étiquette sanitaire, apporte une information supplémentaire sur la fraîcheur des coquillages vendus vivants :

FR 14.515.45 CE	COQUILLES SAINT-JACQUES <i>Pecten maximus</i>
Pêché en : Manche / Engin de pêche : drague	
Date de conditionnement : 11 / 12 / 2016	
N° de lot : CSJBS111216	
CES COQUILLAGES DOIVENT ETRE VIVANTS AU MOMENT DE L'ACHAT	
 123456789012	

La saisonnalité

Choisir ses produits en haute saison, c'est s'assurer du meilleur prix !

Absent	Basse saison
Moyenne saison	Haute saison

Céphalopodes

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Taille / Poids mini*
Calamar / Encornet	Haute	Moyenne	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	/
Seiche	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	100 g

Coquillages

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Taille / Poids mini*
Amande de Mer	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	4 cm
Bulot / Buccin	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	4,5 cm
Coque	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	2,7 cm
Coquille St-Jacques	Haute	Haute	Haute	Haute	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	10,2 ou 11 cm
Huître plate	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	6 cm
Moule	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	4 cm
Ormeau	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	9 cm
Palourde japonaise	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	4 cm
Pétoncle	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	4 cm
Praire	Haute	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	4,3 cm

Crustacés

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Taille / Poids mini*
Araignée de Mer	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	12 cm
Bouquet	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	5 cm
Crabe vert	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	4 cm
Crevette grise	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	3 cm
Etrille	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	6,5 cm
Homard	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	8,7 cm
Tourteau	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	14 cm

Poissons

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Taille / Poids mini*
Bar	Haute	Haute	Haute	Haute	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	42 cm
Barbue	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	30 cm / 350 g
Cabillaud	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	35 cm / 300 g
Chinchard	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	15 cm / 20 g
Congre	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	58 cm
Dorade grise	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	23 cm / 180 g
Eglefin	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	30 cm / 170 g
Grondin perlon	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	200 g
Grondin rouge	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	60 g
Hareng	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	20 cm / 85 g
Julienne / Lingue	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	63 cm / 1,2 kg
Langon	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	/
Lieu jaune	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	30 cm / 300 g
Limande	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	15 cm / 130 g
Limande sole	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	25 cm / 180 g
Lotte	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	200 g / 500 g vidée
Maquereau	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	20 cm / 100 g
Merlan	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	27 cm / 110 g
Mulet	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	20 cm / 200 g
Plie / Carrelet	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	27 cm / 150 g
Rouget-barbet	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	15 cm / 40 g
Saint-Pierre	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	150g
Sole	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	24 cm / 120 g
Sole blonde	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	120 g
Tacaud	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	125 g
Turbot	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	30 cm / 500 g
Vieille	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	/
Vive	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	Basse	150 g

Raies / Requins

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Taille / Poids mini*
Ha / Emissole	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	/
Raies	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	300 g
Roussettes	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	500 g

Conservation / Cuisson

Préservez la fraîcheur et les qualités nutritionnelles des produits de la pêche, en suivant ces conseils de conservation et cuisson :

Comment les conserver ?



REFRIGERATEUR

Bac à légumes (5 / 8°C)	coquillages et crustacés	1 à 2 j.
Etage viande (0 / 2°C)	poissons et céphalopodes	1 à 3 j.
Freezer (-10°C)	tous poissons et fruits de mer	1 mois

CONGELATEUR (-18 / -20°C)

Poisson blanc	cabillaud, carrelet, sole, merlan...	6 mois
Poisson gras	maquereau, mullet, turbot...	3 mois
Fruits de mer	coquillages et crustacés	3 mois

Quelles cuissons ?



Four	dorade, grondin, turbot entiers	4 min / cm épais. / 200°C
Poêle	filets et pavés sur peau, darnes, plie, sole	5 min / face
Micro-ondes	filets poissons blancs	1 min / cm épais. / 750W
Friture	calamar, crevette, lançon farinés	3 min / cm épais
Grill / barbecue	bar, maquereau, homard, rouget	2 min / cm épais
Court-bouillon	bulot (départ et retour à froid)	20 min / 100°C
	crustacés	10-15 min.
	aile de raie, bar, cabillaud, lieu	3 min / cm épais
Vapeur	filets poissons blancs, St-Pierre, moule	3 à 5 min.
Papillottes	coquille, filets poissons blancs	8 min / 200°C
Marinade au citron	carpaccio bar, coquille	5 à 8 min / 0 à 5°C



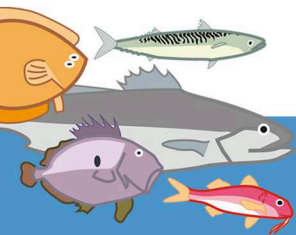
PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et



Les Bienfaits Nutritionnels



Les produits de la pêche sont étonnamment complets, ils présentent une très bonne valeur nutritionnelle !

Les alliés de notre équilibre alimentaire !

LIPIDES : Peu caloriques, les poissons et fruits de mer sont très pauvres en matières grasses : moins de 3% pour les poissons maigres et jusqu'à 14% pour quelques espèces dites grasses.

SOURCE NATURELLE D'OMEGA 3

Il s'agit de bonnes graisses en particulier des acides gras essentiels Oméga 3, qui participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires et du cancer.

PROTEINES : Les poissons et fruits de mer sont une bonne source de protéines. Leur teneur varie de 15% à 25% selon l'espèce considérée.

50% D'ACIDES AMINES ESSENTIELS

Indispensables pour la croissance et le renouvellement cellulaire, ce sont des protéines de qualité, car environ 50% des acides aminés qui les composent sont des acides aminés essentiels.

Plus digestes, les protéines des poissons et fruits de mer sont mieux assimilées que celles des viandes

VITAMINES ET MINERAUX : Les poissons et fruits de mer contiennent presque toutes les vitamines et les minéraux dont le corps a besoin.

RESERVOIR NATUREL DE VITAMINES ET DE MINERAUX

Consommez du poisson deux fois par semaine, en associant un poisson gras et un poisson maigre et en variant les espèces et les provenances :

Teneur en Lipides totaux	Teneur en Oméga 3 à longue chaîne (EPA et DHA)	Espèces présentes en Normandie
Poissons gras (>2%)	Forte teneur (3 g / 100 g)	Maquereau, Hareng, Sardine...
	Moyenne teneur (1,4 g / 100 g)	Bar, Rouget-barbet, Dorade grise, Turbot...
Poissons maigres (< 2%)	Faible teneur (0,3 g / 100 g)	Cabillaud, Merlan, Sole, Julienne, Raie, Lotte, Carrelet, Limande...

Ces informations santé sont issues, de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) et de l'étude "Valeur nutritionnelles des produits aquatiques" coordonnée par Aquimer et FranceAgriMer.

des Produits de La Pêche

Du Poisson,
2 fois
par semaine !



Une source naturelle* de :

Nutriments	Rôles	Espèces sources
Omega 3 (EPA et DHA)	Constituant des membranes cellulaires du cerveau, de la rétine et du système nerveux. Un déficit en oméga 3 favoriserait la survenue de maladies neuro-dégénératives (Alzheimer), de dépression, de dégénérescence maculaire liée à l'âge...	tous poissons et fruits de mer
Vitamine B12	Participe à la synthèse des globules rouges et des protéines.	tous poissons et fruits de mer
Vitamine B3 ou PP	Joue un rôle dans la production d'énergie.	bar, dorade, maquereau, plie, raie, rouget-barbet, roussette, sole...
Vitamine B6	Indispensable pour le métabolisme des acides aminés.	bar, dorade, maquereau, rouget-barbet
Vitamine D	Participe à la fixation du calcium sur les os.	bar, cabillaud, lieu, maquereau, merlan, plie, rouget-barbet...
Vitamine E et Sélénium	Jouent un rôle antioxydant et permettent de lutter contre le processus du vieillissement.	Vit. E : moule, rouget-barbet Se : tous poissons et fruits de mer
Fer	Constituant de l'hémoglobine du sang.	moule
Iode	Issu en majorité des produits de la mer, il participe au bon fonctionnement de la thyroïde.	tous poissons et fruits de mer
Phosphore	Intervient dans les mécanismes de transport et destockage de l'énergie.	tous poissons et fruits de mer
Zinc, Cuivre et Magnésium	Interviennent dans le bon fonctionnement musculaire et nerveux	bulot, coquille, moule

* : plus de 15% des Apports Journaliers Recommandés (AJR) par portion de 100g

Les Produits Stars NFM

Choisir un Produit Star NFM, c'est la garantie d'un produit de qualité, respectueux de la Charte Qualité Pêche de Normandie Fraîcheur Mer !

Les Principes de la Charte

ORIGINE / TRACABILITE

Produits de la pêche de Normandie.

QUALITE / REGULARITE

Produits de haute qualité, encadrés par un cahier des charges NFM.

RESSOURCE / DURABILITE

Produits issus d'une pêche encadrée, responsable ou durable.



Le Signe de Qualité
des Produits de la Pêche
de Normandie !



+ 600 recettes et conseils préparation !

+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

GRUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

