




Les poissons



Définition

Les poissons sont des animaux vertébrés aquatiques. Ils sont, en général, recouverts d'écailles. Les poissons respirent à l'aide de branchies et se déplacent grâce à leurs nageoires. Ces animaux sont classés en deux groupes et selon leur forme.

1. Classification

Classification	Formes	Espèces	Nombre de filets	Élevage
Poissons de <u>mer</u> (eau salée à l'état naturel)	Poissons <u>plats</u> 	<u>Turbot</u>	4 filets	Oui
		<u>Sole</u>	4 filets	Non
		<u>Saint-Pierre</u>	2 filets	Non
		<u>Dorade</u>	2 filets	Oui
Poissons d' <u>eau douce</u>	Poissons <u>ronds</u> 	<u>Bar</u>	2 filets	Oui
		<u>Merlan</u>	2 filets	Non
		<u>Cabillaud</u>	2 filets	Non
Poissons d' <u>eau douce</u>	Poissons <u>ronds</u> 	<u>Truite</u>	2 filets	Oui
		<u>Sandre</u>	2 filets	Non
		<u>Brochet</u>	2 filets	Non

Certains d'entre eux passent une partie de leur existence en mer et en eau douce : l'anguille, le saumon

2. Types de pêches

- ▶ **La pêche côtière** : pêche artisanale avec de petits bateaux et proche des côtes.
- ▶ **La pêche hauturière** : pêche avec des chalutiers partant plusieurs jours, au large des côtes et souvent réalisée au chalut.

- **La pêche industrielle** : pêche avec des bateaux de très grande taille (bateaux usines), partant plusieurs semaines. Le poisson est stocké en cale sous glace mais il peut également être transformé (pané) puis surgelé sur le bateau.



3. La législation et la conservation

Une fois pêché ou acheté par le professionnel, le poisson se consomme rapidement.

a. La provenance



L'étiquette doit mentionner la provenance, la dénomination commerciale, le mode de production (élevage, sauvage) et l'agrément des services vétérinaires.

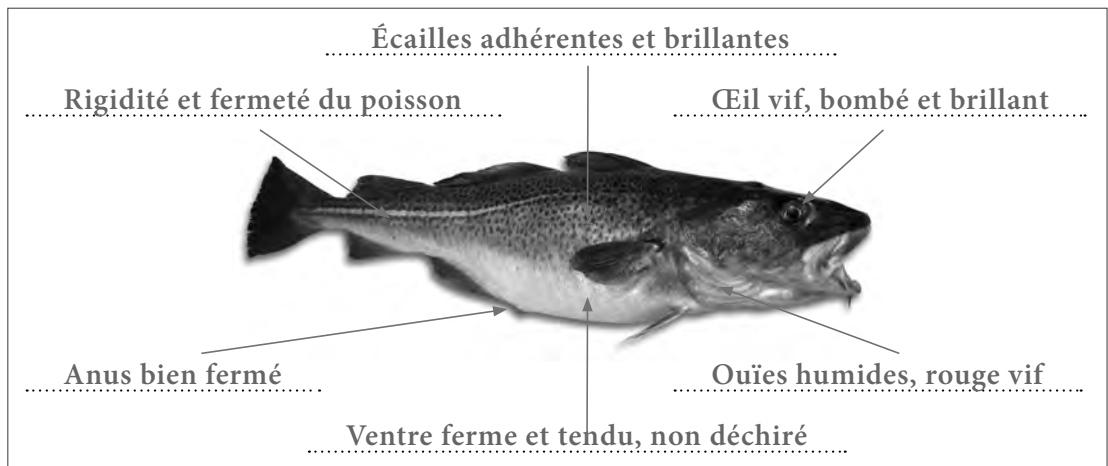
b. La conservation

Les poissons s'altèrent rapidement et doivent être conservés à l'écart des autres denrées sous glace entre **0 et + 2 °C**.

4. Les achats

Le prix d'achat du poisson varie selon l'offre et la demande. **La saisonnalité, le type de pêche, l'origine, la variété et les conditions climatiques** influent sur la qualité et le prix du poisson. Le poisson est débarqué à la criée, ce qui permet aux mareyeurs de fixer le prix aux revendeurs puis aux consommateurs.

5. Qualité, critères de fraîcheur



6. Utilisations culinaires

a. L'habillage



1. Ébarber



2. Écailler



3. Vider
(dépouiller)



4. Laver

Ces phases correspondent à des normes d'hygiène à respecter impérativement (travail du « sale » vers le « propre ») puisqu'il y a présence de viscères.

b. La présentation

Selon le mode de cuisson et de service, les poissons sont servis entiers désarêtés ou non, dépouillés ou non, en filets, en darnes, en tronçons.



entiers

portion 250 g
au buffet



en filets

1 à 3 filets selon
grosseur 180 g



en darnes



pour 1 personne
200 g










en tronçons

pour 1 personne
pour 4 personnes

c. Les cuissons

Modes de cuisson	Exemples	Technique culinaire
Pocher à chaud 	Truite au bleu	Cuire dans une nage vinaigrée.
Pocher à froid 	Truite, colin, turbot, saumon, cabillaud	Cuire dans un court-bouillon simple, blanc ou classique.

<p>Cuire à court mouillement</p>		<p>Filet de merlan sauce vin blanc Suprême de lingue sauce bonne femme</p>	<p>Cuire sur un lit d'échalotes avec un fumet et du vin blanc à couvert au four.</p>
<p>En ragoût</p>		<p>Anguille en matelote</p>	<p>Cuire en ragoût avec du vin rouge.</p>
<p>Sauter meunière</p>		<p>Truite ou sole meunière</p>	<p>Fariner, sauter dans du beurre clarifié et de l'huile.</p>
<p>Sauter pané</p>		<p>Merlan à l'anglaise</p>	<p>Désarêter, paner à l'anglaise, sauter dans du beurre clarifié et de l'huile.</p>
<p>Griller</p>		<p>Sole grillée beurre d'anchois Darne de saumon sauce béarnaise</p>	<p>Mariner dans une marinade instantanée, marquer au grill, finir au four.</p>
<p>Frïre</p>		<p>Goujonnette sauce tartare</p>	<p>Paner à l'anglaise puis frïre dans l'huile.</p>
<p>Rôtir</p>		<p>Dos de saumon rôti sauce vierge</p>	<p>Mariner dans une marinade instantanée puis rôtir.</p>
<p>Autres modes : vapeur, en papillote, en croûte, au plat, au gratin, sous-vide.</p>			

Les poissons peuvent aussi être consommés crus, marinés ou fumés.