

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Les poissons ont une saisonnalité

Tout comme les fruits et les légumes, les poissons et les crustacés se dégustent en fonction des cycles naturels de la vie des mers et des océans. Suivre la saisonnalité permet d'avoir une consommation plus respectueuse de l'environnement et de profiter des produits frais au meilleur prix.

Petit tour d'horizon du calendrier des poissons et crustacés de saison.

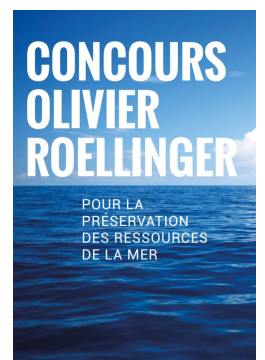
Janvier	Février	Mars	Avril
Merlan Raie Tacaud Seiche Barbue	Lotte Congre Saint-Jacques Dorade Eglenfin	Merlan Brochet Eglenfin Cabillaud Carpe Congre Flétan Colin	Morue Turbot Sandre Tilapia Thon Carrelet Merlu Chinchard
Saint-Pierre Sole Raie Lotte Colin Cabillaud Bar	Alose Cardine Dorade Hareng Flétan Turbot Tilapia		
Mai	Juin	Juillet	Août
Grenadier Truite Ombre Raie Sardine Colin Cabillaud Bar	Alose Cardine Saumon Limande Flétan Turbot Tilapia Maquereau	Equille Saumon Dorade Thon Turbot Rouget Perche Maquereau	Grenadier Truite Ombre Gardon Sardine Hareng Chinchard Sandre
			Equille Saumon Loup Limande Thon Goujon Sar Maquereau
			Anchois Truite Barbue Gardon Sardine Hareng Chinchard Sandre
			Tanche Dorade Saumon Loup Limande Thon Goujon Perche
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Anchois Barbue Gardon Sardine Mulet Calmar Chinchard	Tanche Rouget Églenfin Loup Perche Rascasse Roussette Goujon	Saint-Jacques Praire Barbue Gardon Sprat Mulet Sandre	Tanche Rouget Églenfin Rascasse Roussette Goujon Tacaud
			Huîtres Hareng Barbue Gardon Mulet Sandre Eperlan
			Tanche Rouget Églenfin Rascasse Roussette Goujon Tacaud

Le saviez-vous ?

Destiné aux chefs professionnels et aux étudiants venant d'Europe, le concours culinaire « Olivier ROELLINGER » met en avant la préservation des ressources aquatiques.

D'autres valeurs y sont présentes, comme la notion de gaspillage alimentaire ou celle de la transmission entre les chefs et les consommateurs.

Les épreuves se dérouleront d'avril à mai 2024.



Comment cuisiner le poisson pour toute la famille ?

Cooking and cakes



La croquette de poisson blanc (cabillaud, colin, merlan...), de par son côté croustillant mélangé à la pomme de terre, permet d'intégrer le poisson dans votre alimentation. Assaisonnez à votre guise.



Pourquoi ne pas présenter le poisson, ici du colin et du lieu, avec des tomates séchées sur une tarte fine croustillante ?

On ne présente plus la traditionnelle quiche aux poireaux / saumon. Si vous avez du mal avec les poireaux, vous pouvez les mixer et les intégrer à l'appareil. A déguster chaud ou froid.



Idéal lors de l'apéritif, la rilette est un excellent moyen de déguster les sardines qui sont riches en oméga 3 et vitamine B12, bons pour le système cardio vasculaire.



Cuisine AZ



C'est une association étonnante entre la terre et la mer, le dos de cabillaud sublimé par un crumble de Chorizo. Pour plus de gourmandise, rajoutez du parmesan.



Surprenez vos convives avec de délicieux bâtonnets de poisson pané. L'avantage du fait maison, c'est que vous pouvez les confectionner à votre guise, avec le type de poisson que vous souhaitez, en les agrémentant de la panure de votre choix.

Une marée de labels : lequel choisir ?

A vous de trouver le nom pour chaque label, ainsi que sa description.



A

1 - Agriculture biologique



B

2 - Label Rouge



C

3 - MSC



D

4 - Pêche durable en France



E

5 - ASC

Alpha

Certification basée sur un cahier des charges défini et comportant également des critères sur les qualités gustatives du produit fini : traçabilité garantie, bien-être des poissons et alimentation sans OGM.

Béta

Certification basée sur un cahier des charges défini : bien-être animal ; alimentation des poissons d'élevage à base de matières premières issues des produits de la mer et pêcheries durables, AB et sans OGM ; pas de pesticides, ni stimulants de croissance et limitation des antibiotiques.

Gamma

Label qui concerne uniquement 12 espèces. Les élevages sont contrôlés annuellement par un organisme indépendant. Il prend en compte plusieurs critères comme la qualité de l'eau, l'interdiction de poissons transgéniques ou bien l'alimentation des poissons à base de produits de la mer durable.

Delta

Certification basée sur 3 principes : le stock de poisson pêché, l'écosystème et la gestion de la pêche. Les pêcheries doivent se soumettre à un audit de suivi annuel de leur activité. Il assure une certaine traçabilité des produits de la mer

Epsilon

Label public qui intègre l'écosystème, l'environnement, la sécurité à bord des bateaux et la qualité des produits. Les contrôles sont réalisés par des organismes certificateurs accrédités annuellement.