

# LES POISSONS

## 1. Définition

.....

.....

.....

## 2. Classement

Classer les poissons suivant leurs provenances, leur morphologie, leurs nombres de filets, leur pourcentage de matière grasse.

Poissons	mer	Rivière et étang	Plat	Rond	4 filets	2 filets	Taux de matière grasse
TURBOT							
TRUITE							
SAUMON ⊕							
ST PIERRE							
BAR ou LOUP							
ANGUILLE ⊗							
DORADE							
BROCHET							
LOTTE ou BAUDROIE							
ROUGET							
BARBUE							
SOLE							

A savoir :

⊗ Poissons **catadrome** : .....

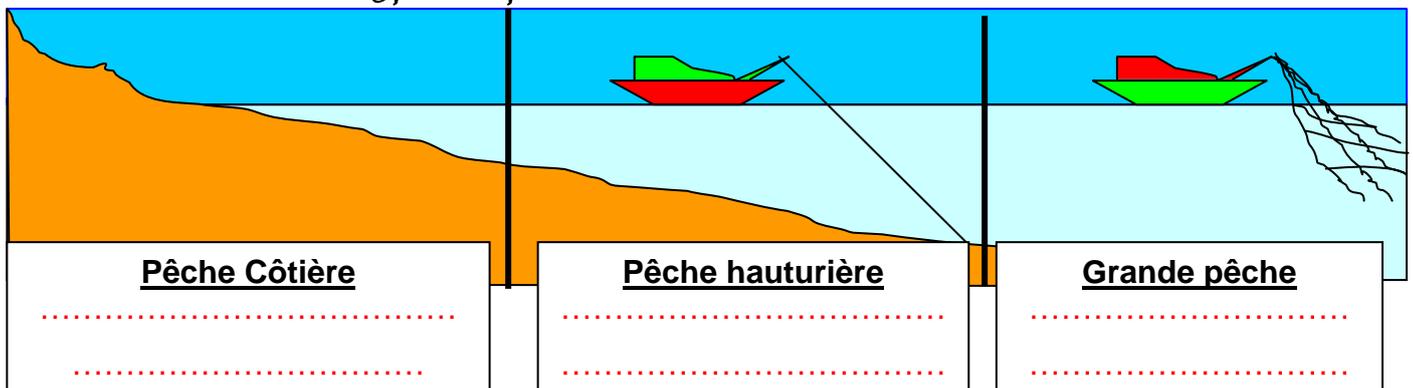
⊕ Poissons **anadrome** : .....

Poisson **pélagique** : .....

Poissons **diadrome** : .....

.....

## 3. Les différents types de pêches



**Remarque :**

Le développement des bateaux usines pêchant et transformant aussitôt le poisson à bord est un gage de qualité pour la consommation du poisson qui est ensuite commercialisé directement éviscéré frais, en filets, en conserve, salé, surgelé, sous vide.

*4. La saison*

Comme pour les fruits et légumes il existe des saisons pour le poisson de mer ou d'eau douce et pour les produits de la mer en général.

Toute l'année, ou presque	Hiver ou de début de printemps	Printemps ou en été
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ le saumon</li> <li>➤ la truite</li> <li>➤ la sole</li> <li>➤ le maquereau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ le grondin</li> <li>➤ la julienne</li> <li>➤ le colin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la daurade</li> <li>➤ le bar ou loup</li> <li>➤ le thon</li> <li>➤ Poissons à griller en général</li> </ul>

*5. Les différentes techniques d'élevage***L'aquaculture** (culture des océans)

Elle comprend : ..... (élevage en cours d'eau ou en étang)  
 ..... (exemple des fermes marines pour élever certaines espèces de poisson tel que les dorades, les mullets, les saumons)

*6. Texte de loi*

Les circuits commerciaux ont une importance primordiale pour des produits aussi périssable que le poisson. Il doit en effet être proposé à la clientèle dans d'excellentes conditions de qualité et de fraîcheur.

Une loi du 08/07/1965 légifère le commerce du poisson par deux décrets (celui du 31/03/67 et du 31/07/71).

Ils réglementent

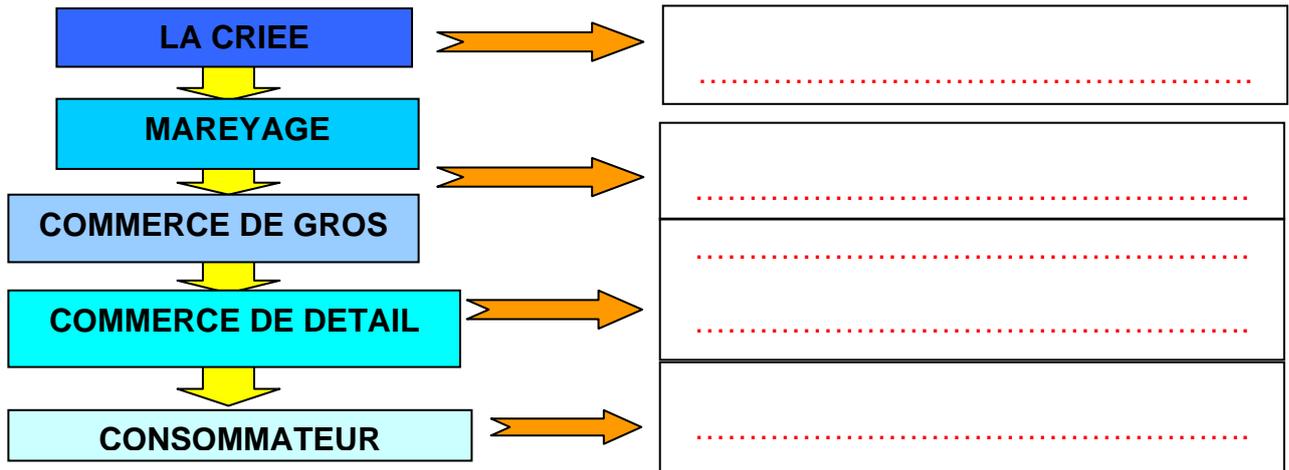
- .....
- .....
- .....

*7. L'étiquetage commercial*

A compter du **1<sup>er</sup> janvier 2002** et ce afin d'informer le client et de rendre difficile les fraudes, l'étiquetage du poissonnier devra impérativement comporter.

- La dénomination commerciale de l'espèce selon une liste régulièrement mise à jour.
- La distinction entre poisson sauvage ou d'élevage. « Pêcher ou élever »
- La zone de pêche des espèces maritime « méditerranée atlantique »
- Pays d'origine des espèces « bar pêché en méditerranée » ou « bar élevé en Turquie »

8. Présentation des circuits commerciaux



9. Les critères de qualité de fraîcheur et d'altération du poisson

Aspect général : brillant avec des reflets irisés

Odeur : agréable de marée ou légèrement de vase (eau douce)

Rigidité du corps : ferme résistant à la pression du doigt

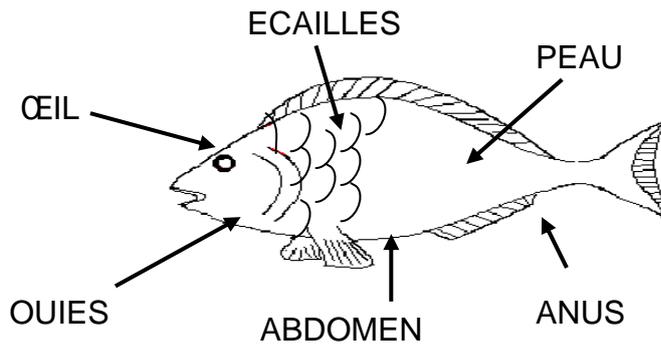
**Les écailles** : Elles doivent être brillantes et surtout difficiles à détacher. Certaines espèces comme le maquereau, les perdent à la capture, mais la mucosité recouvrant la peau doit rester claire et transparente. Les nageoires doivent être ni visqueuses ni coller aux autres.

**Le ventre** : A sa mort, le raidissement du poisson correspondant à un dégagement d'acide lactique (dégradation du glucose sanguin), il dure quelques heures voire 3 jours s'il est tout de suite mis sur glace. Eviter les poissons au ventre flasque. Toutefois, la saveur est maximale à l'issue de ce processus, juste quand la chair commence à se ramollir (la dégradation de l'adénosine-triphosphate dans les cellules libère les arômes).

**Les ouïes** : Elles doivent garder une couleur rouge vif. C'est l'un des meilleurs gages de fraîcheur, car impossible à maquiller (éclairage approprié et arrosage régulier).

**Les yeux** : Ceux d'un poisson frais sont légèrement bombés et brillants, avec des reflets. La présence de sang n'est pas forcément mauvais signe comme pour les sardines. Mais ils ne doivent être ni mats ni vitreux et surtout pas enfoncés.

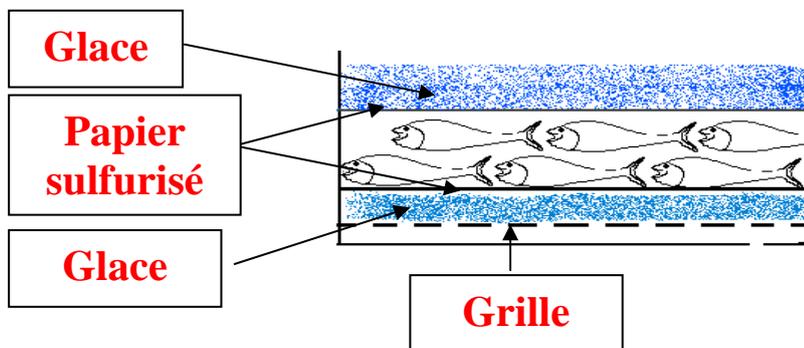
	Fraîcheur	Altération
PEAU	.....	.....
ECAILLES	.....	.....
ŒIL	.....	.....
OUIES	.....	.....
ABDOMEN	.....	.....
ANUS	.....	.....



### Conservation du poisson

- ..... d'eau de mer ou d'eau douce
- ..... dans de la glace pilée fondante (0°C)
- ....., directement à bord du navire (respect de la chaîne du froid)
- ..... cabillaud séché = stockfisch
- ....., souvent associé au fumage : hareng cabillaud
- ..... cabillaud salé = morue
- ..... : exemple ; saumon, truite, anguille, aiglefin (haddock)

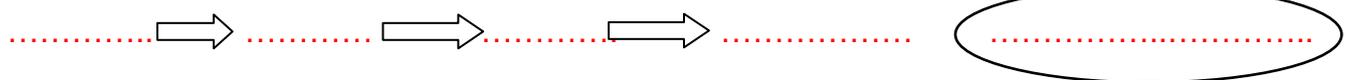
### Conservation du poisson en bac



**Nota** : Il ne faut jamais disposer de la glace à même la peau du poisson.  
(.....)

### 10. Préparations préliminaires du poisson :

Dés leur livraison, les poissons sont vérifiés quantitativement et qualitativement en conformité avec la commande. Par la suite ils sont :



### 11. Les portions

- ..... de filet
- ..... de poisson en tranche (darne)
- ..... de poisson entier à petite tête
- ..... de poisson entier à grosse tête
- ..... de poisson décapité
- ..... de barbu ou de turbot ou de saint-pierre en tronçons
- ..... de petite friture

**Petits poissons :**

Exemple : merlan, sole, truite, maquereau, rouget, goujon, tanche

**Portion** : servis entier (..... à .....

**Filet** : Chair fileté qui peut être retravaillé par la suite pour lui donnée des formes spécifiques ( porte feuille, aumônière, paupiette, en cravate, escalopine, en goujonnettes...

**Gros poissons :**

.....: cuit puis détaillé devant le client (chaud ou froid)

..... : poisson rond ou plat découpé en portion, exemple : turbot, anguille, bar, turbot

.....: poisson rond détaillé en tranches

..... : chair « fileté » puis détaillé ou non suivant la grosseur

**Les applications culinaires**

MODES	TECHNIQUES	EXEMPLES
.....	Passer le poisson dans le lait pour qu'il soit plus moelleux, puis dans la farine.	Truite, sole meunière
.....	Pané à l'anglaise, cuit à la poêle avec huile et beurre, face de présentation en premier	Merlan à l'anglaise
.....	Inciser les grosses pièces pour faciliter la cuisson puis nourrir à la cuisson	Sole grillée, darne de saumon grillé
.....	Poisson passé dans la farine ou pané à l'anglaise ou enrobé de pâte à frire	Friture d'éperlan, merlan en lorgnette, goujonnettes
.....	Plaqué sur garniture aromatique puis cuit à court mouillement (vin blanc, fumet de poisson)	Filet de sole bonne femme
.....	Départ liquide froid et cuisson sans ébullition	Truites au court bouillon
.....	Poisson vivant assommés, vidé par les ouies, cuit à l'eau bouillante vinaigrée	Truites, carpe, brochet au bleu
.....	Cuit sur fond de braisage, mouillé au deux tiers à couvert puis au four	Saumon braisé
.....	Cuit directement sur plat sabot bien beurré, mouillé à mi-hauteur de la pièce	

<b>MODES</b>	<b>TECHNIQUES</b>	<b>EXEMPLES</b>
.....	Rissoler les tronçons, mouiller vin et fumet, cuire, réduire la cuisson et monté au beurre	Matelote d'anguille
.....	Généralement des petites pièces aromatisées d'huile d'olive et cuit sous la salamandre	Escalopines de sole
.....	poissons grillés ou non, enfermé sur une garniture aromatique dans un papier d'aluminium puis cuit au four	Bar en papillote
.....	Poissons crus avec sa garniture cuite dans une poche, mis sous vide et cuit au four à vapeur	Tous les poissons

**A SAVOIR** : Contiser, dépouiller, fileter, inciser, limoner