

Identification & classification Localisation pêche & calibre		Caractéristiques	Mode de production	Frais entier plein ou vidé	Frais morceaux	Surgelé	Préparation agro-alimentaire	Exemple recettes
<b>Le Bar</b>  <b>Poisson rond 2 filets</b> 	 Taille maximale : 1 m Taille commune : 25-70 cm	Poisson sauvage cher, élevage assez cher 2 nageoires dorsales séparées. Les adultes ne présentent pas de taches noires. Le palais n'est recouvert de dents que dans la partie antérieure.	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Elevage</b> 3900 tonnes en 2005 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Sauvage</b>	*	*	*		Dos de bar, beurre de vanille <i>(R traditionnelle)</i>
<b>La Barbue</b>  <b>Poisson plat 4 filets</b> 	 Taille maximale : 1m Taille commune : 30-50cm	Poisson sauvage très cher, élevage assez cher Les yeux, situés sur le côté gauche, pas de prolongement des nageoires dorsale et anale sur la face aveugle du pédoncule caudal. La peau, dépourvue de tubercules osseux, est lisse au toucher.	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Elevage</b> barbue & turbot (950 tonnes en 2005) <input checked="" type="checkbox"/> <b>Sauvage</b>	*		*		Suprême de barbue soufflé Condorcet <i>(R traditionnelle)</i>
<b>Baudroie / lotte</b>  <b>Poisson rond 2 filets</b> 	 Taille maximale : Baudroie commune : 2m Baudroie rousse : 90cm De 0.500 kg à 4 kg et plus	Les baudroies ont le corps fortement aplati dorso-ventralement, la tête presque circulaire étant aussi longue et beaucoup plus large que le reste du corps. La bouche est énorme et armée de nombreuses dents pointues. Les yeux de petites tailles sont situés dorso-ventralement, précédés par deux rayons isolés.	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Sauvage</b>	*	*	*	*	Médallions de lotte au beurre d'orange <i>(R traditionnelle)</i>
<b>Le Cabillaud</b>  <b>Poisson rond 2 filets</b> 	 Taille maximale : 1,80m Taille commune : 50-90cm	Poisson dont le prix augmente à cause des quotas de pêche. 3 nageoires dorsales, 2 nageoires anales, des nageoires pelviennes n'atteignant pas l'anus, 1 ligne latérale colorée de blanc, 1 long barbillon mentonnier.	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Sauvage</b>	*	*	*	*	Dos de cabillaud à l'aïoli <i>(R traditionnelle)</i>
<b>La Dorade Royale</b>  <b>Poisson plat 2 filets</b> 	 Taille maximale : 70 cm Taille commune : 20 - 50 cm	Présence bande dorée sur le front, entre les yeux, et tache noire à l'origine de la ligne latérale. Présence de 4 à 6 fortes canines, longues et pointues à l'avant de chaque mâchoire, et 2 à 4 rangées de molaires situées latéralement	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Elevage</b> 1400 tonnes en 2005 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Sauvage</b>	*	*	*		Dorade Royale cuite en croûte de sel <i>(R traditionnelle)</i>

Identification & classification Localisation pêche & calibre		Caractéristiques	Mode de production	Frais entier plein ou vidé	Frais morceaux	Surgelé	Préparation agro-alimentaire	 Exemple recettes
<b>La Dorade grise</b>  <b>Poisson plat 2 filets</b> 	 Taille maximale : 50 cm Taille commune : 15-40 cm	Poisson assez bon marché La coloration grisâtre (presque bleue foncée lorsqu'il est vivant) ornementé de lignes longitudinales jaunes dorées (disparaissant à la mort). Les mâchoires ne présentent ni molaires ni canines, mais 4 à 6 rangées de petites dents pointues. Le profil de la tête du griset est déprimé au niveau des yeux.	<input checked="" type="checkbox"/> Elevage <input checked="" type="checkbox"/> Sauvage	*	* Filet	* Filet		Filet de dorade mariné et cuit à la plancha  <i>(R traditionnelle)</i>
<b>Le Flétan de l'Atlantique</b>  <b>Poisson plat 4 filets</b> 	 Taille maximale : 2,50m Taille commune : 1 - 1,50m	Poisson assez cher Les yeux sur le côté droit sont séparés par une distance environ égale au diamètre de l'œil. Bouche d'assez grande taille est fendue jusqu'au niveau du centre de l'œil. Très peu d'arête, chair très fine.	<input checked="" type="checkbox"/> Sauvage		* Filet, escalope	* Filet, escalope	* Mixé, pané	Dos de flétan sauté, beurre de poivron  <i>(R traditionnelle)</i>
<b>Le Grenadier</b>  <b>Poisson rond 2 filets</b> 	 Taille maximale : 1m	Poisson bon marché Les grenadiers se reconnaissent à leur corps effilé se terminant en pointe vers l'arrière et à la présence de deux dorsales. Le museau du grenadier de roche est entièrement recouvert d'écailles et il est d'une couleur brun violacé. Le grenadier gris présente sur le museau deux petites zones latérales dépourvues d'écaille et est d'une couleur grisâtre.	<input checked="" type="checkbox"/> Sauvage		* Filet	* Filet		Filet de grenadier vapeur, beurre de citron  <i>(R Collective)</i>
<b>La Julienne ou Lingue Franche</b>  <b>Poisson rond 2 filets</b> 	 Taille maximale : 2m Taille commune : 63cm-1,60m	Poisson assez bon marché en fonction de la ressource 2 nageoires dorsales, 1 nageoire anale. L'extrémité des nageoires pelviennes n'atteint pas le niveau de celle des nageoires pectorales. La mâchoire supérieure est proéminente ; le barbillon mentonnier a une taille supérieure au diamètre de l'œil.	<input checked="" type="checkbox"/> Sauvage		* Filet	* Filet		Dos de julienne Dugléré  <i>(R Collective)</i>
<b>La Limande</b>  <b>Poisson plat 4 filets</b> 	 Taille maximale : 40 cm Taille commune : 20-30 cm	Poisson assez bon marché Les yeux se situent sur le côté droit, la bouche est petite. Elle possède parfois des taches jaunâtres orangées.	<input checked="" type="checkbox"/> Elevage <input checked="" type="checkbox"/> Sauvage	*	* Filet	* Filet	* Filet	Filet de limande pané et frit.  <i>(R Collective)</i>

Identification & classification Localisation pêche & calibre		Caractéristiques	Mode de production	Frais entier plein ou vidé	Frais morceaux	Surgelé	Préparation agro-alimentaire	Exemple recettes
<b>La Sole</b>  <b>Poisson plat 4 filets</b>		Poisson plat forme ovale presque parfaite, yeux à droite, côté aveugle blanc crème. Céteau = 12 à 25 cm Atlantique Océan Indien <b>Sole commune</b> = 25 à 40 cm Atlantique Médit. <b>Sole perdrix</b> = 20 cm Atlantiq Médit. Adriatique <b>Sole Blonde</b> = 15 à 30 cm Atlantique Mer du Nord <b>Sole du Sénégal</b> = 25 à 60 cm Atlantique	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Sauvage</b>	*		* Filet	* Filet Gougeonnette pannée	Filet de sole Normande. Sole Meunière <i>(R Traditionnelle)</i>
<b>La Rascasse</b>  <b>Poisson rond 2 filets</b>	 rascasse rouge : 51 cm rascasse brune : 30 cm sébaste chèvre : 46 cm	Les Scorpaenidés possèdent des rayons épineux et une seule nageoire dorsale. <b>Rascasse rouge</b> : Présence lambeaux de peau sur mandibule. Corps allongé, de couleur rouge à jaune avec des marbrures. <b>Rascasse brune</b> : Pas de lambeaux de peau sur la mandibule. Corps assez trapu, gris-brun, avec le plus souvent des taches sombres. <b>Sébaste chèvre</b> : Corps rouge, cavité buccale noirâtre, 12 /13 rayons mous sur la dorsale.	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Elevage</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Sauvage</b>	*				Soupe de rascasse à l'aïoli Tartare de rascasse au pesto <i>(R traditionnelle)</i>
<b>Le Saint-pierre</b>  <b>Poisson plat 2 filets</b>	 Taille maximale : 65 cm Taille commune : 20-40 cm	Poisson assez onéreux, mais très fin et recherché. Le saint-pierre a un corps élevé et comprimé latéralement. La bouche est grande, fortement oblique et très protractile. Les nageoires pelviennes ont une épine et 6 à 8 rayons mous. Le corps gris verdâtre doré porte sur les flancs un grand ocelle dont le centre est noirâtre et le tour gris clair jaunâtre.	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Elevage</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Sauvage</b>	*	* Filet	* Filet		Filet de Saint Pierre cuit sur un galet, juste un jus au safran <i>(R Gastronomique)</i>
<b>Le Rouget</b>  <b>Poisson plat 4 filets</b>		On distingue le rouget-barbet, le rouget du Sénégal et le rouget de vase (Arcachon, Corse, Provence) Barbet (Vendée Cherbourg) : tête et museau écrasé, rayé de jaune Sénégal (Afrique Tropicale) : rose-rouge rayé de fines bande à point jaune (les grondins n'appartiennent pas à cette famille)	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Sauvage</b>	*	* Filet	* Filet	* Filet	Filet de rouget à la tapenade <i>(R Traditionnelle)</i>

### LE LEXIQUE DU POISSON

- **Barbillon** : excroissance de la peau de forme allongée située sous la mâchoire.
- **Face aveugle** : côté non coloré des poissons plats.
- **Nageoires** : elles sont constituées d'une membrane soutenue par des rayons.

On distingue : Les nageoires paires : • les nageoires pectorales, • les nageoires pelviennes : nageoires abdominales qui peuvent être : jugulaires, lorsqu'elles sont situées sous la gorge ou thoraciques lorsqu'elles sont situées sous les pectorales ou légèrement en avant ou en arrière.  
 Les nageoires impaires : la nageoire caudale (la queue) / la nageoire anale : située ventralement en arrière de l'anus, / • la nageoire dorsale : située sur le dos

- **Narines** : orifices sans communication avec le système respiratoire, servant pour l'odorat. Chez certaines espèces, les narines sont en rosette

- **Ocelle** : tache arrondie dont le centre et le tour sont de couleur différente.
- **Opercule** : clapet osseux s'ouvrant vers l'arrière par une seule fente couvrant les branchies.
- **Péritoine** : membrane qui tapisse la cavité de l'abdomen et les organes qui y sont contenus.
- **Pinnule** : très petite nageoire pourvue d'un seul rayon et située le plus souvent en arrière des nageoires dorsales et anales.
- **Rayons épineux** : rayons durs, piquants, d'une seule pièce, par opposition aux rayons mous, articulés et souvent ramifiés.
- **Spinule** : petite épine.
- **Tégument** : peau des poissons. Il est soit recouvert d'écailles (Téléostéens), soit de petites dents (Sélaciens).