



**Le poisson:  
de la mer ...**

**...  
à ton  
assiette!**

B. Vandamme / Wildlife pictures



Le poisson, c'est sain et... délicieux!  
Il en existe de très nombreuses espèces.  
Ainsi que d'innombrables recettes pour les préparer,  
toutes plus savoureuses les unes que les autres.

A propos, quel est ton poisson préféré?  
Les as-tu déjà tous goûtés?  
Lis ce dossier et tu apprendras plein de choses sur  
ces délices en provenance directe de la mer...

*Les poissons ne vivent  
pas tous dans la mer!  
De nombreuses espèces de  
poissons vivent dans l'eau douce  
des lacs et des rivières.  
Ces poissons-là (la truite et  
l'anguille, par exemple) sont tout  
aussi délicieux que les poissons  
marins. Mais dans ce dossier, nous  
ne parlerons que des poissons  
d'eau salée. Les poissons  
de mer...*



# Lancez les filets!

La plupart des poissons ne sont pas pêchés à la ligne (avec une canne à pêche)! Ça prendrait beaucoup trop de temps. Non, les vrais pêcheurs prennent la mer à bord de leur chalutier et pêchent avec des filets!

## Pêche côtière



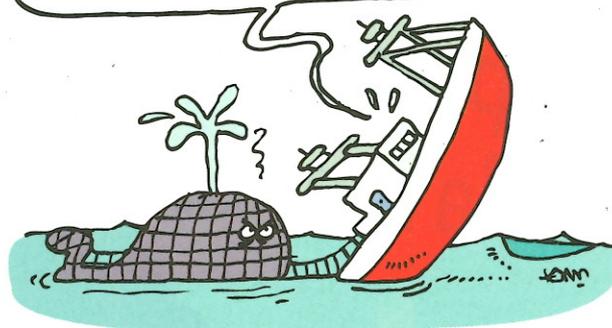
GPA / Vlam

Un bateau de pêche côtière mesure moins de 16 mètres de long. Il embarque de 2 à 3 marins.

Pour pêcher le long du littoral, le pêcheur côtier utilise un **bateau de petite taille**. Une fois en mer, il jette ses filets. Il existe différentes sortes de filets, en fonction de ce que l'on veut pêcher et du lieu de pêche. Les pêcheurs côtiers ne partent pas très longtemps. Ils rentrent le jour même ou au bout de **2 ou 3 jours** maximum.

*Tirer un filet sur le sol marin n'est pas sans danger. Le filet s'accroche facilement quelque part et le bateau le casse en le tirant. Et si le filet est très solide, le bateau risque même de chavirer. Attention donc!*

CAPITAINE, JE CROIS QUE NOUS AVONS UN PETIT PROBLÈME !



## Où sont les poissons?

A force d'expérience, les pêcheurs connaissent les endroits où les poissons vivent en abondance. Ils observent également les vols des oiseaux marins. Par ailleurs, les chalutiers modernes sont équipés de **radars** et de **sonars**, de **jauges de profondeur**, d'une **boussole électronique** et de bien d'autres instruments.

Grâce à ces appareils, les pêcheurs trouvent leur "chemin" sur la mer, et ils savent aussi exactement où ils peuvent espérer effectuer une bonne pêche.



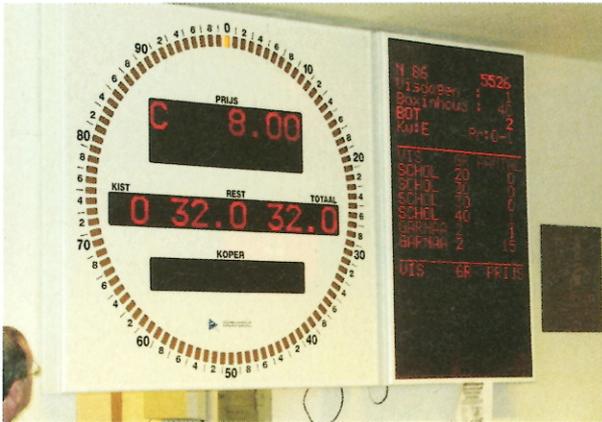
GPA / Vlam

Sur le moniteur (au-dessus de la barre), le pêcheur peut voir la position exacte de ses filets.



## Il est frais mon poisson!

Très tôt le matin, les pêcheurs apportent le produit de leur pêche à la criée. Les marchands de poissons viennent y examiner et acheter les lots de poissons qui les intéressent. Ensuite, des camions réfrigérés transportent le poisson vers les poissonneries de tout le pays.



Cette horloge de vente aux enchères affiche les prix. Tant que l'horloge tourne, les prix diminuent. Le lot de poissons est attribué au commerçant qui stoppe l'horloge en appuyant sur un bouton.

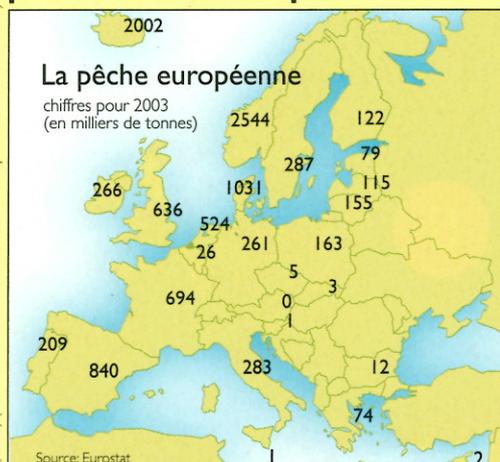


Il est important que le poisson soit toujours conservé à une basse température.



Après la vente, une grande partie du poisson est acheminée vers de grandes entreprises qui vont se charger de le transformer selon leurs besoins. Sur la photo, un employé découpe un poisson en filets.

### Quelle quantité de poissons, de crustacés et de mollusques pêche-t-on en Europe?



Cite un pays de l'Union européenne où l'on pêche peu de poissons: .....

Cite un pays de l'Union européenne où l'on pêche beaucoup de poissons: .....

Compare la longueur du littoral de ces deux pays. Quelle conclusion en tires-tu?

**Coup de pouce: consulte ton atlas si tu ne connais pas le nom d'un pays!**



# Délices de la mer du Nord

Plus de 220 espèces de poissons vivent dans la mer du Nord.

Reconnais-tu ces espèces les plus connues? Ecris la lettre à côté du texte qui convient.



GPA / Vlam



GPA / Vlam



Ivo Hendriks



GPA / Vlam



GL Production / Wildlife pictures



GPA / Vlam



Isopress



GPA / Vlam

Attention! Ces poissons ne sont pas représentés à la même échelle. Pas question de comparer leur taille sur base de cette page!



.... Une longue ligne courbe s'étend sur les flancs du **cabillaud**. Il présente un barbillon au menton. Le cabillaud devient malheureusement de plus en plus rare car il est pêché de façon intensive.

.... Les **harengs** sont les poissons les plus mangés en Europe. Longs et minces, ils nagent presque toujours en bancs, près de la surface.

.... Le **flétan** (en Belgique, on l'appelle **elbot**) est un poisson plus sombre. Il aime nager dans les eaux plus profondes. Le flétan peut dépasser 2 m de long et peser jusqu'à 150 kg!

.... La **sole** a un peu la forme d'une langue. Elle vit dans des eaux assez peu profondes. La sole s'enterre souvent dans le sable et préfère sortir la nuit. Elle utilise rarement ses yeux.

.... La **plie** a la bouche en oblique et elle est pleine de petites taches rouges. C'est un poisson plat et rond.

.... Le **loup de mer** a un physique terrifiant! En plus, il peut mesurer jusqu'à 1,4 m! Il vit dans les profondeurs de la mer et plus il vieillit, plus il se rapproche du fond de la mer.

.... La **seiche** n'est pas un poisson mais un mollusque. Quand elle se sent menacée, elle crache une espèce d'encre noire tout autour d'elle. Cela rend l'eau trouble et elle en profite pour filer en douce.

.... La **lotte** n'a pas non plus l'air très sympa! Elle a une tête grande et large, des dents courbées et une gueule ouverte. Elle nage le plus souvent dans les profondeurs de la mer.

*Ces poissons sont les plus connus. Mais n'hésite pas à en goûter d'autres... Le colin, le bar et la barbue, par exemple, sont délicieux!*

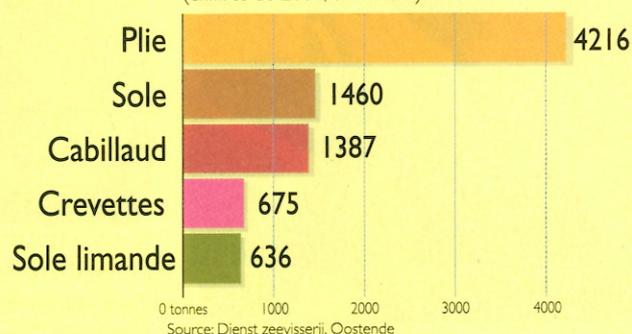


Corel

**Certains poissons sont pêchés de façon tellement intensive qu'il n'en reste plus beaucoup. L'Europe a donc instauré des réglementations qui déterminent, pour chaque espèce de poisson, les quantités qui peuvent être pêchées. Ces quotas permettent d'éviter la disparition définitive de certaines espèces.**

### La pêche en mer du Nord

(chiffres de 2004, en tonnes)

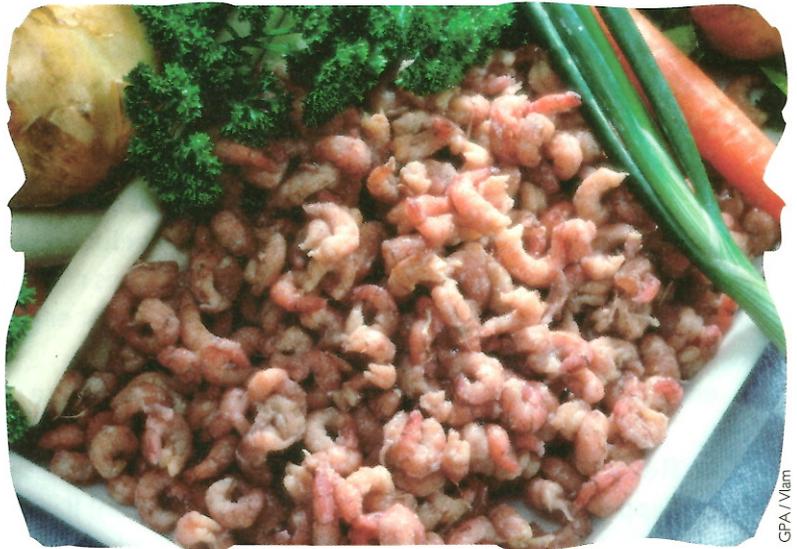




**Chez le poissonnier, y'a pas que du poisson!**



Il te propose également des crevettes, des moules et des huîtres, par exemple. Avec de nombreux autres coquillages et crustacés, on les appelle les "fruits de mer".



*Les crevettes sont des petits crustacés gris-brun. Elles ne deviennent roses qu'une fois cuites et pelées...*

## Poisson fumé

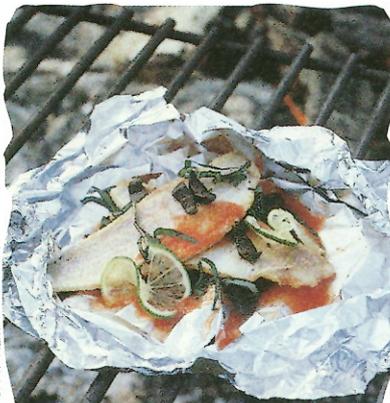
Le poisson fumé, c'est un délice! Et pour le manger, pas besoin de le chauffer: il se déguste froid également. Voilà une chouette idée pour ta boîte à tartines!



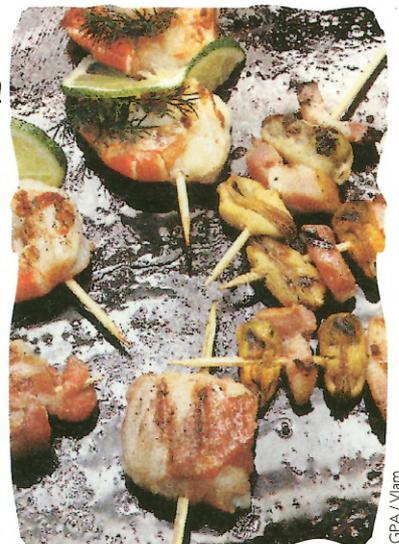
*Il existe de nombreuses sortes de poissons fumés.*

## Du poisson au barbecue: mmmm!

Pourquoi seule la viande aurait-elle droit au barbecue? Le poisson aussi peut en profiter! C'est délicieux!



*Et en papillote, tu as déjà essayé? Emballe ton poisson (avec quelques légumes si tu le désires!) dans une "chemise" d'aluminium. Cuis ensuite ta papillote au barbecue ou au four.*



*As-tu déjà mangé des brochettes de poisson au barbecue? Elles sont très vite prêtes et toujours appréciées!*



# Délicieux!

Le poisson est un plat très sympa pour les jours de fête. Il est possible de le préparer et de le présenter de très chouette manière.

GPA / Vlam



GPA / Vlam



## Le poisson du chef

A la poissonnerie, tu ne trouves pas que du poisson frais, des coquillages et des crustacés. Il y a aussi de nombreux plats préparés. Que dirais-tu d'une délicieuse **soupe de poisson**, d'une croustillante **pizza aux fruits de mer**, d'un **hareng au vinaigre** (ou rollmops), de **poisson fumé**, **cuit** ou **étuvé**?



## Peur des arêtes?

Tu aimes le poisson, mais tu as horreur de chipoter dans les arêtes? Demande au poissonnier de retirer un maximum d'arêtes. Avec certains poissons, c'est tout à fait possible! Un **filet de cabillaud** est un morceau de poisson "prêt-à-déguster". Tu peux aussi choisir une **darne de saumon** ou des **fishsticks**.

**Astuce**  
Plus le poisson est frais, plus les arêtes se détachent facilement!

## Le poisson, c'est bon!

Le poisson contient de nombreuses substances nutritives dont tu as besoin pour grandir et rester en bonne santé. C'est pourquoi il est conseillé d'en manger au moins une fois par semaine.

### Fraîcheur!

Conserve toujours le poisson dans un emballage fermé et au frigo. Et prépare-le sans perdre de temps!

Le poisson, c'est bon pour la santé! Les scientifiques l'ont étudié afin de savoir pourquoi il nous est si bénéfique...

Ils ont pu établir que la consommation régulière de poisson permet une meilleure **protection** contre certaines maladies. Le poisson semble aussi très important dans le **développement** de certaines fonctions du cerveau. Ce sont surtout les poissons gras, comme le saumon, le hareng, les sardines et le thon qui assureraient ce rôle.



## → Poisson façon marmiton!

### Les ingrédients

- 400 grammes de poisson sans arêtes (filet de cabillaud, filet de saumon...)
- 2 œufs
- 1 dl de crème fraîche
- 2 cuillers à soupe de farine
- sel et poivre
- une pincée de paprika
- éventuellement des fines herbes (persil, ciboulette...)
- une échalote émincée (ou un oignon)
- chapelure

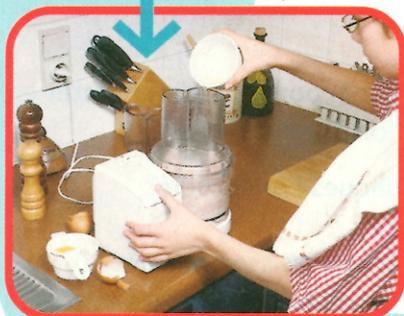
### Envie de plus de poisson?

Tu voudrais en savoir plus sur le poisson? Tu as envie de faire un quiz, de découvrir de délicieuses recettes, d'en apprendre plus sur la pêche et les poissons? Tu trouveras tout cela sur le site [www.infopoisson.be](http://www.infopoisson.be)

### La recette

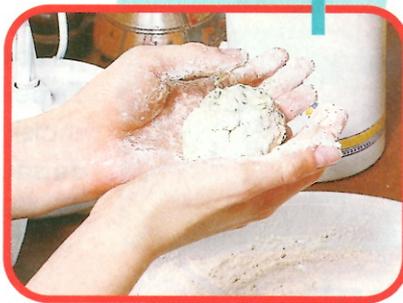


- 1** Coupe le poisson cru en morceaux. Ensuite, hache-les dans le robot ménager.



- 2** Ajoute les blancs d'œufs, le poivre, le sel et le paprika. Mélange le tout dans le robot.

- 4** Mets la préparation dans un bol. Saupoudre de la farine sur l'assiette et sur tes mains. Fais des boulettes de poisson (de la taille d'une mandarine) et roule-les dans la farine. Aplatis-les légèrement..



- 3** Cisèle les fines herbes. Ajoute-les, avec l'échalote ou l'oignon, à la préparation de poisson. Ajoute également la crème liquide et la farine.



- 5** Mélange les jaunes d'œufs avec un peu d'eau. Trempe les boulettes de poisson dans les jaunes d'œufs, puis roule-les dans la chapelure. Fais chauffer un peu d'huile dans une poêle et fais cuire tes burgers de poisson à feu doux.

Pour en savoir plus sur le poisson, surfe sur [www.LOOK4.be](http://www.LOOK4.be) et essaie ce mot-clé: poisson

**Bon appétit!**

