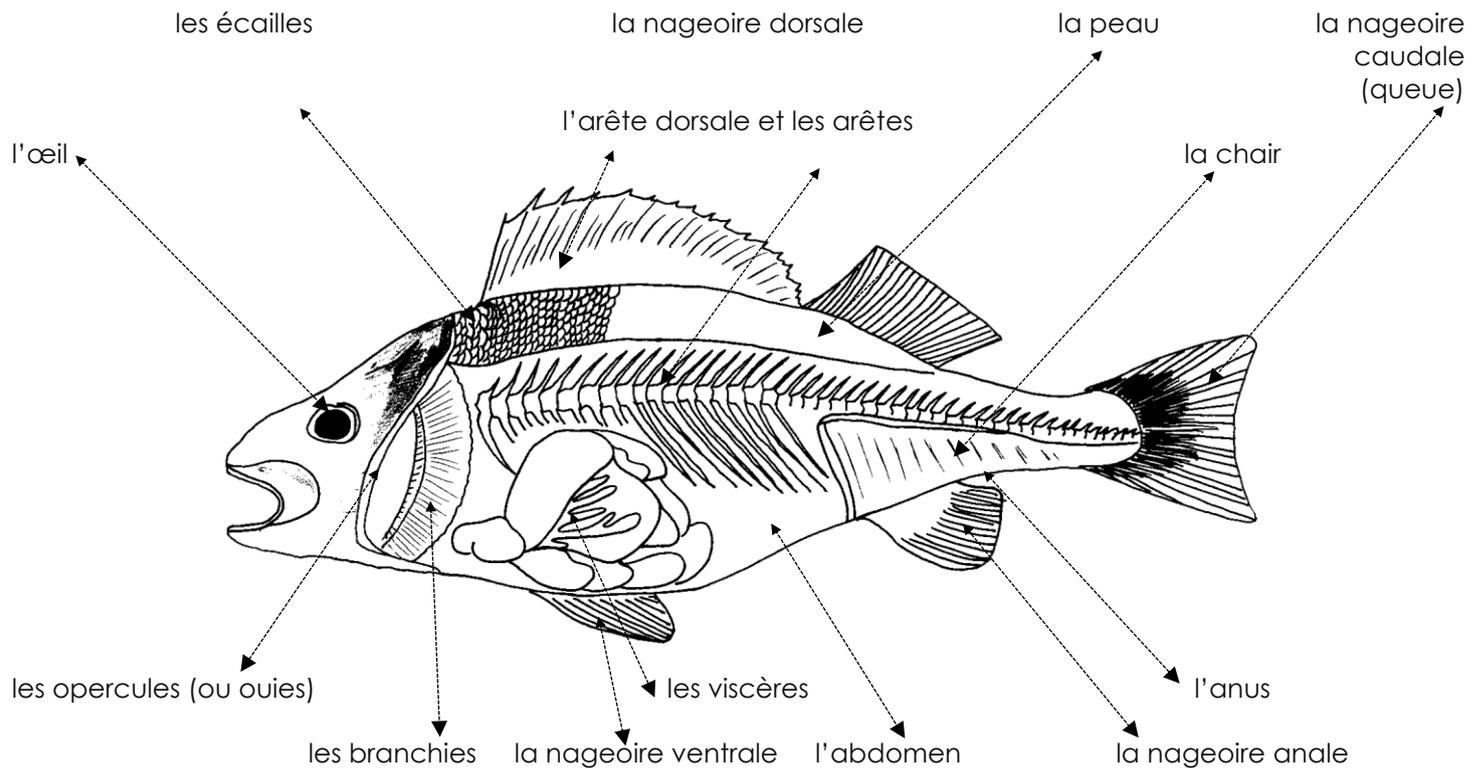




## Les poissons

### la morphologie du poisson



### Le stockage du poisson

Durant tout le transport, le poisson sera conservé en bacs isolants sous glace pilée. A son arrivée, il devra être stocké en timbre à poisson sur glace pilée protégé par un film alimentaire pour lui éviter de « brûler » par un contact prolongé avec la glace, sur une plaque perforée pour permettre l'écoulement de l'eau et à une température de 0 à +2°C.

### L'achat du poisson

Un certain nombre de critères vont influencer sur le prix des poissons :

- la saison
- la fraîcheur et la qualité du poisson
- la part comestible (pourcentage de déchets par rapport à la chair)
- la variété du poisson

### La part comestible

poisson	% de déchets	donc % de chair
Colin	40%	60%
Cabillaud	40%	60%
Merlan	45%	55%
Sole	50%	50%
Saint-Pierre	55%	45%
Turbot	60%	40%
Lotte	70%	30%

Pour calculer le poids de poisson nécessaire lors de la réalisation d'une recette il faut connaître le poids en fonction du type de poisson utilisé.

Pour obtenir 150g de chair il faut compter :

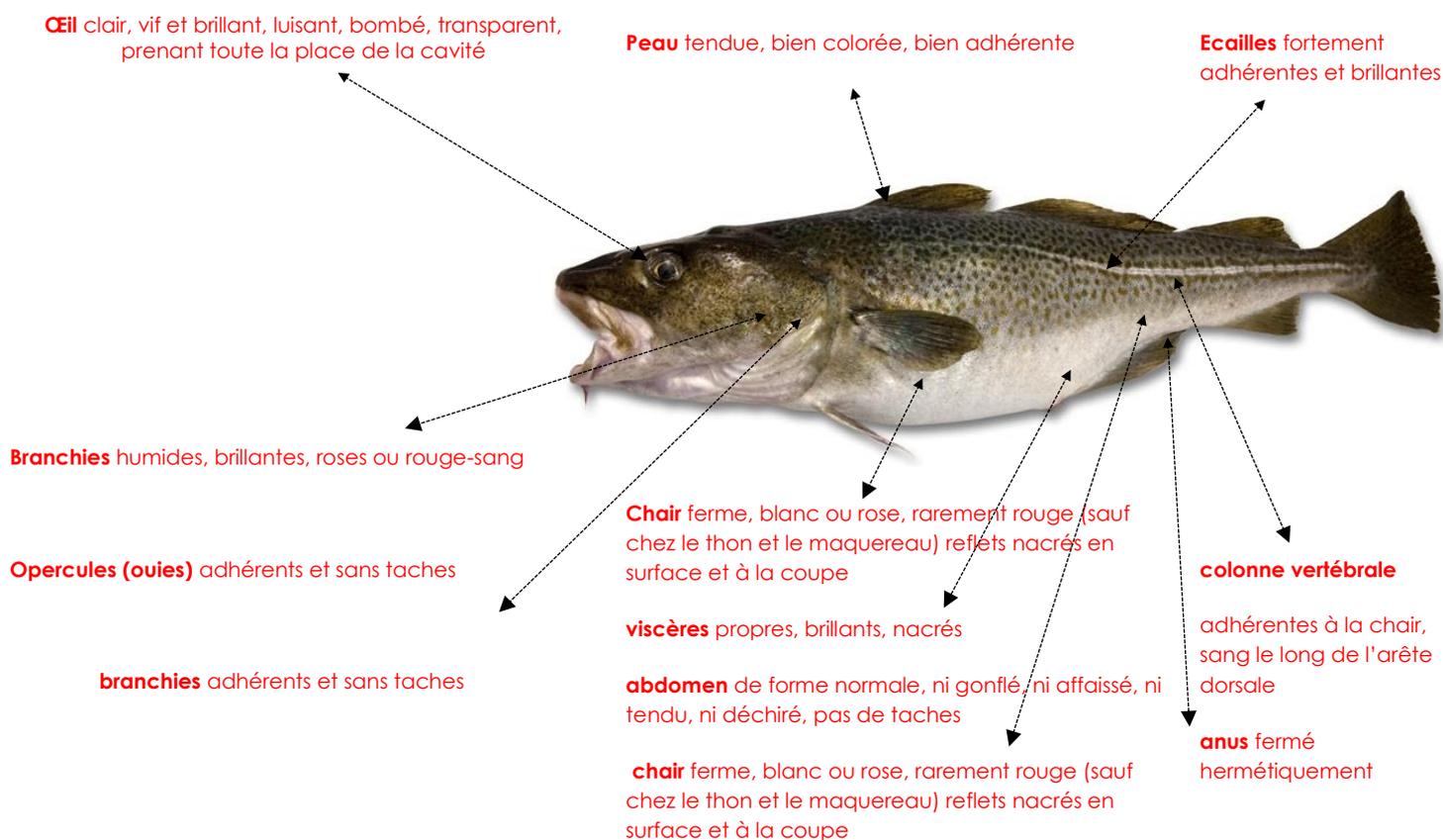
- 150g de filet
- 175 de darne
- 200g de poisson étêté
- 220g de petite friture
- 220g de poisson entier à petite tête (truite)
- 250 à 300g de sole filet
- 280g de poisson entier à grosse tête (rascasse)
- 350g de barbue ou turbot ou Saint-Pierre en tronçons

## Commercialisation du poisson

Présentation possible :

- frais : entier, en filets, en tronçons, en darnes [éventuellement sous-vide]...
- congelé ou surgelé : entier, en filets, en tronçons ou darnes...
- fumé : sous-vide (truite de mer, saumon, anguille, truite, hareng...)
- mariné : hareng au vinaigre (rollmops)
- séché et salé : morue
- appertisé : nature ou cuisiné

## les critères de fraîcheur d'un poisson



## Autres critères de fraîcheur

Odeur : Légère, agréable, rappelant l'algue marine pour les poissons de mer ou les herbes aquatiques pour les poissons d'eau douce

Aspect général : Brillant avec aspect métallique ou reflets irisés, couleur vives

Rigidité du corps : **Corps rigide, arqué, consistance ferme et en même temps élastique**

Mucus : **ransparent**

L'étiquetage du poisson

Les colis de poisson doivent comporter des étiquettes où figurent les mentions suivantes :

Nom et adresse du mareyeur - Désignation du fournisseur - Dénomination du produit - Date de la pêche et poids du colis - Estampille sanitaire

### la classification des poissons

Plusieurs classifications sont possibles :

#### d'après le nombre de leurs filets

##### les poissons plats à 4 filets



flétan



barbue



carrelet



limande



sole



turbot

##### les poissons plats à 2 filets



Saint-Pierre



dorade

##### les poissons ronds



thon



saumon

#### d'après leur teneur en matière grasse

##### les poissons maigres (à moins de 5% de lipides)



anchois



barbue



brochet



cabillaud



carpe



carrelet



colin



dorade



lieu



merlan



perche



raie



sole



tanche



grondin



truite



turbot

les poissons demi-gras (de 5 à 10% de lipides)



sardine



lotte



rouget barbet



hareng



congre



maquereau



flétan



alose



carpe d'élevage...

les poissons gras (plus de 10% de lipides)



le saumon



le thon



l'anguille



la lamproie

d'après leur lieu de vie

- les poissons de mer
- les poissons d'eau douce

d'après leur lieu de reproduction

- les poissons vivant en eau douce mais se reproduisant en eau de mer (l'anguille qui se reproduit au large de Cuba dans la mer des Sargasses)
- les poissons vivant en mer et se reproduisant en eau douce (le saumon, l'alose)

Modes de cuissons	Exemple de poissons cuits selon ce procédé
rôtir	Bar, brochet, saumon, queue de lotte
Sauter meunière	Poissons portion : sole, truite, maquereau...
Sauter pané	Filets (cabillaud, lieu...) ou portion (merlan...)
Sauter à l'unilatérale	Filets ou dos
Griller	Filets, darnes ou poissons portions
Frire	Goujonnettes, poissons portions, filets
Vapeur	Filets
Sous-vide ou en papillote	Filets, darnes, portion
Pocher au bleu (départ bouillant)	Truite ou brochet portion, quenelles
Pocher départ froid	Darnes, filets
Ragoût	Pochose, matelote d'anguille ou de brochet
Braiser	Grosses pièces (turbot, queue de lotte...)
Pocher court-mouillement	Filets
Au plat (court-mouillement, saupoudrer chapelure)	Merlan, sole, truite
En confit (dégorger et cuit dans graisse de canard)	Dos et pavé
Au bain-marie	Terrine de poisson, darioles

### Quelles questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

Si vous savez répondre aux questions qui suivent - sans regarder sur votre cours - alors c'est que vous avez retenu le cours :

Quels sont les critères qui vont influencer sur le prix des poissons ?

Quels sont les critères de fraîcheur d'un poisson ?

Comment peut-on classer les poissons ? (être capable de donner un exemple, au moins, à chaque fois)

Comment peut-on cuire les poissons ? donner deux exemples à chaque fois