

→ À la fin de la séance je dois être capable :

- C1-3.3 Produire des mets à base de poissons (citer des préparations culinaires à base de poissons, des découpes des sauces et différentes gamme de produits)
- Identifier les principales espèces
- Citer les grandes techniques de pêche et appréhender les circuits de production et d'approvisionnement
- C5-1.4 Appliquer des principes de nutrition et de diététique
- C5-2.1 Contrôler la qualité sanitaire des matières premières et des productions (connaître des signes de qualité, de fraîcheur et connaître la réglementation en matière d'étiquetage)

La filière pêche : les poissons

Gestion des approvisionnements en restauration :

- ⇒ La saisonnalité des produits
- ⇒ Les spécificités des produits approvisionnés
- le repérage des périodes de saisonnalité des grandes familles de produits.
- l'identification des exigences relatives à un produit ou à une famille de produits.
- l'identification des critères qualitatifs et quantitatifs par grandes familles de produits.
- l'identification des zones de stockages par grandes familles de produits.
- l'identification des températures réglementaires de stockages
- les découpes des différents poissons



Vous êtes engagé comme commis au restaurant « Richard et Christopher Coutanceau » à La Rochelle pour intégrer le poste poisson. Ce restaurant est auréolé de 2 étoiles au guide Michelin et référencé dans les meilleurs guides gastronomiques. Les produits incontournables du restaurant sont les poissons et les fruits de mer et figurent en bonne place sur la carte du restaurant. La majorité de ces poissons vient directement du port de pêche de La Rochelle, où le chef réalise tous les jours ses achats en produits de la mer. Afin de satisfaire leur clientèle, le père et le fils Coutanceau, à l'instar de nombreux cuisiniers, ont le souci constant de mettre en avant la qualité supérieure des produits et de privilégier les circuits courts.



Richard et Christopher COUTANCEAU

Activité 1 – Identification des poissons : Afin de bien vous familiariser avec les produits, votre chef de partie vous envoie en repérage à la criée de La Rochelle pour relever les prix des poissons. Après avoir identifié les différents poissons représentés ci-dessous, donner leur prix de vente au kilo.

Nommer en bleu les poissons de mer et en vert les poissons d'eau douce (vous pouvez utiliser un brouillon)



Activité 2 – Découvrir des techniques de pêche : Lors de votre visite à la criée, vous remarquez un affichage qui informe des différentes techniques de pêches pratiquées et autorisées par la législation française (**document 1**). ➔ Après avoir lu ce document, citez les différentes pêches autorisées et donnez leurs particularités en complétant le tableau.

Document 1

- **La pêche artisanale, qui est la plus diversifiée, occupe de nombreuses personnes. Un artisan est un armateur qui possède au maximum deux navires, d'une longueur maximale de 24 mètres. La pêche artisanale concerne donc des bateaux de petite et moyenne taille (6 à 24 mètres) et de nombreuses techniques. En son sein, il convient de distinguer encore :**
 - **La pêche artisanale côtière. Elle concerne les bateaux les plus petits (6 à 16 mètres), avec 1 à 4 hommes à bord, qui font des marées courtes (de quelques heures à 3 journées).**
 - **La pêche artisanale hauturière. On parle de pêche hauturière lorsque le bateau passe plus de 96 heures d'affilées en mer. La pêche hauturière peut donc être artisanale. Elle concerne les navires de 16 à 24 mètres, avec un équipage de 5 ou 6 hommes, qui font des marées plus longues (de 8 à 15 jours).**
- **La pêche industrielle. Elle fournit l'essentiel des captures en poisson et autres ressources halieutiques. Elle inclue une « pêche minotière » de poissons sauvages dits « poisson-fourrage » destiné à produire des farines (et/ou huiles) de poisson pour nourrir des porcs et volailles principalement, mais aussi pour alimenter des poissons piscivores élevés en piscicultures)²⁸.**
 - **La pêche au large se pratique surtout sur des chalutiers de 30 à 50 mètres pour des marées de 10 à 15 jours, sur la plupart des plateaux continentaux et façades maritimes (dans les petites mers telle que la Méditerranée, les sorties sont souvent réduites à 24 heures). Le poisson est très souvent conditionné à bord. On compte 10 à 25 hommes par bateau.**
 - **La grande pêche se pratique en haute mer pour des campagnes pouvant durer plusieurs mois, sur des bateaux atteignant 110 mètres de long, avec un équipage comptant jusqu'à 60 hommes dans le cas des navires-usines transformant le poisson à bord.**
- **L'élevage. Afin de contrôler à une pêche parfois trop intensive, l'élevage est une solution pour permettre de pérenniser certaines espèces. Deux types de pratiques :**
 - **L'aquaculture : est le terme générique qui désigne toutes les activités de production animale ou végétale en milieu aquatique. Elle se pratique en bord de mer (on parle dans ce cas de « cultures marines » ou mariculture), des rivières ou des étangs.**
 - **La pisciculture : concerne essentiellement la production de poissons.**

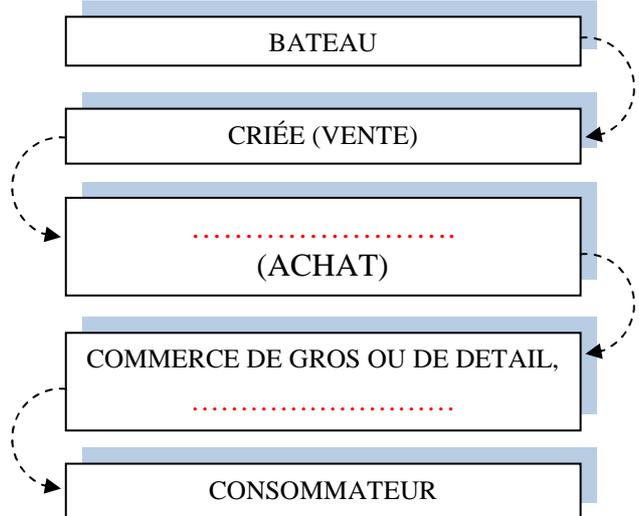
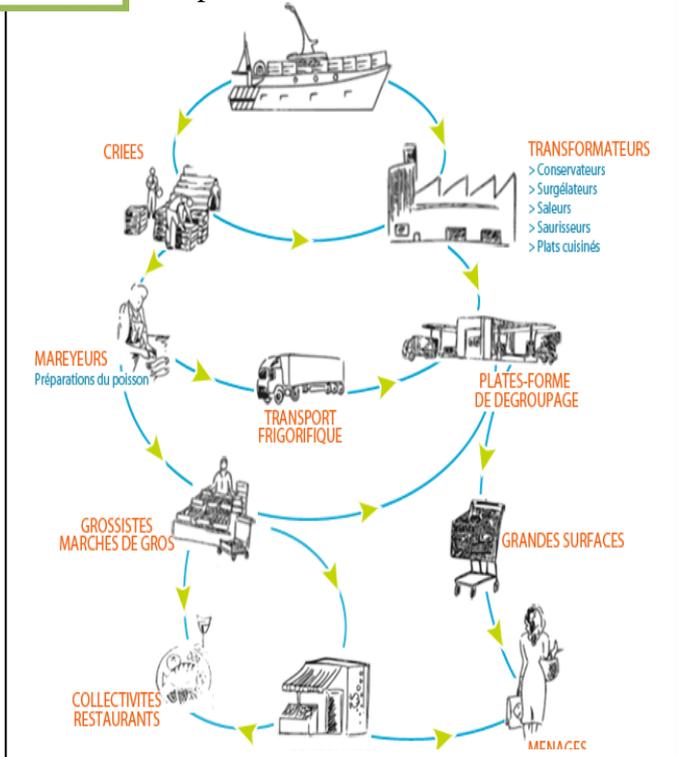
Familles de pêche					
Types de pêche					
tailles du bateau					
durées de la pêche					
nombres de pêcheurs					

Activité 3 – Appréhender les circuits de distribution et d'approvisionnement : au port de pêche de la Rochelle vous remarquez une affiche qui présente les différents circuits de distribution et d'approvisionnement des poissons (**document 2**).

➔ Complétez les cases du diagramme selon le schéma « du pêcheur au consommateur ».

Document 2

Du pêcheur au consommateur



Votre point de vue : quels intérêts pourraient trouver un restaurateur en allant s'approvisionner directement à la criée ?

.....

.....

.....

.....

La qualité : Soucieux de la satisfaction de leurs clients, Richard et Christopher Coutanceau portent une attention toute particulière à travailler des produits de saison, à privilégier la fraîcheur, à mettre en avant les produits locaux et labellisés.

Activité 4 – Connaître la saisonnalité : c'est cette période d'abondance due aux rythmes biologiques, favorable à la consommation et à la capture du poisson. Certaines variétés de poissons sont commercialisées toute l'année, avec des pics de production.

Hiver	Printemps	Été	Automne
Bar Sole Hareng Lieu jaune Congre Tacaud	Dorade grise Merlan Plie commune Saint-Pierre Merlu (ou colin) Turbot	Anchois Thon Germon Mulet Sardine Rascasse Turbot	Rouget barbet Roussette Thon Dorade royale rouge Merlan Baudroie

➔ **Présentez un plat à base de poisson et de produits de saison.**

.....

.....

.....

.....

Activité 5 – Connaître les critères de fraîcheur : Les poissons sont des produits fragiles qui s'altèrent rapidement. Il faut les acheter très frais et les consommer rapidement. Après avoir identifié les différentes parties du poisson à contrôler, ➔ citez les critères de fraîcheur à observer.

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

6 -

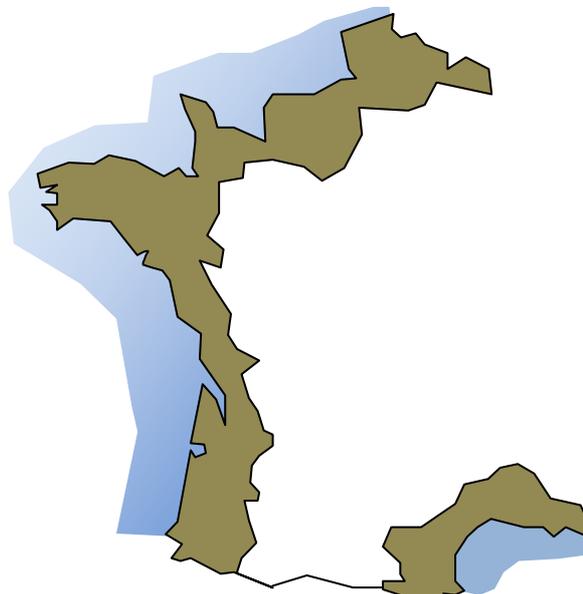
7 -

8 – l'odeur

Activité 6 – Découvrir les labels de qualité : Les poissons n'échappent pas à la labellisation. Les labels de qualité, tels que : Label Rouge et IGP, s'affichent sur les étiquetages afin de séduire les restaurateurs et les clients. Ils sont un réel gage de qualité.

- ➔ Citez les garanties de ces deux signes de qualité.
- ➔ Placez géographiquement les produits cités sur la carte de France.

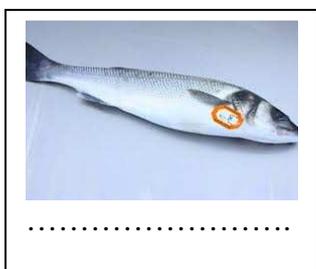
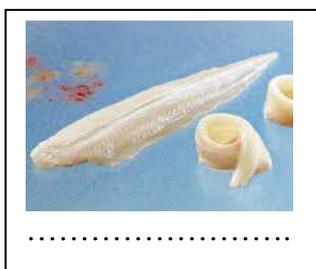
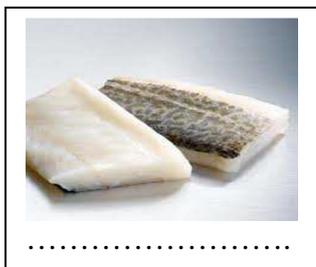
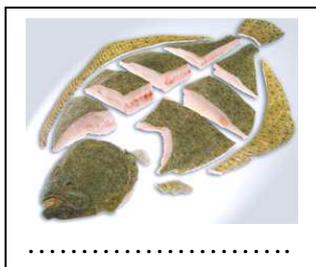
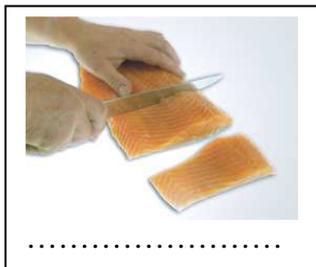
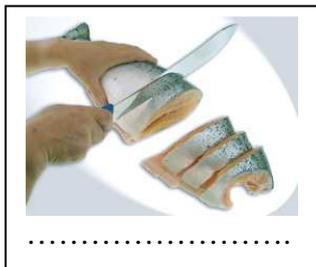
Label	Garantie
	
	



Poissons labellisés

- Anchois de Collioure IGP
- Bar de ligne de Méditerranée LR
- Brochet de Dombes IGP
- Carpe de Dombes IGP
- Harengs fumés doux du Nord-Pas-de-Calais LR
- Sardine de Bretagne LR
- Sardine de Saint-Gilles Croix-de-Vie LR/IGP,
- Truite de source des Landes LR
- Truite arc en ciel élevée en eau douce LR
- Turbot de Saint-Brieuc LR
- Conserves de maquereaux LR
- Conserves de sardines pêchées à la bolinche LR

Activité 8 – les méthodes de découpe et les modes de préparation ➔ Afin de contrôler vos connaissances techniques, votre chef de partie vous demande de repérer sur la carte du restaurant (**document 4**) les différentes techniques de découpes utilisées dans les préparations de poisson et de les associer aux photographies présentées.



Activité 9 - La classification ➔ Après avoir identifier les différents poissons utilisés sur la carte, les classer en tenant compte des consignes données.

Poisson de mer rond	
Poisson de mer plat 2 filets	
Poisson de mer plat 4 filets	
Poisson de rivière	

Nos poissons ...

Document 4

- Filet de Saint-Pierre cuit « à basse température », royale de fenouil, maki au risotto cuit au lait de coco 55 €
- Filet de Sole de petits bateaux, ormeaux, couteaux et crevettes au naturel 55 €
- Bar de ligne entier croustillant, salsifis et huîtres tièdes 52€
- Dos de barbue rôti au foie gras de canard, sauce aux truffes, pommes maximes 65 €
- Tronçons de turbot de nos côtes coloré, sa garniture de pot au feu 60 €
- Dos de sandre sauté beurre salé, cappuccino d'une Nantua, pommes grenailles mi-fumées 52 €
- Chapon (rascasse) de roche rôti, farcie girolles, jus d'une bouillabaisse 56 €
- Daurade royale, cuite en croûte de sel de l'île de Ré, laitue farcie, jus de veau pour 2 personnes 100 €
- Escalope de saumon sauvage grillé, beurre de curry rouge du Kerala, basmati croustillant et en croquette 47 €
- Pavé de brochet cuit dans une nage d'aromate, bouillon d'herbes émulsionné, asperge du Blayais 52 €


 Richard et Christopher COUTANCEAU
 Carte revisitée en partie pour l'exercice

Activité 10 - Les méthodes de cuisson : Vous aller être amené à cuisiner les poissons de différentes façons afin de satisfaire les exigences de la clientèle du restaurant. Votre chef de partie vous informe qu'il est important d'adapter la cuisson au poisson. Citez les modes de cuisson utilisés pour les préparations des mets présentés sur la carte.

Méthodes de cuisson	Autres méthodes de cuisson

Activité 11 – Les sauces d’accompagnements : Parmi les mets suggérés à la clientèle, la sauce Nantua est travaillée de manière plus contemporaine « façon cappuccino ». La tradition peut donc s’adapter et rimer avec modernité. Pour cela il faut maîtriser la composition des principales sauces d’accompagnement.

A partir de la liste ci-dessous, ➔ identifiez les éléments de base en complétant le tableau.

Sauce vin blanc – Nantua – Américaine – Hollandaise – Béarnaise – Beurre blanc – Tartare

Sauce	Composition
.....	fumet de poisson réduit monté au beurre
.....	sauce émulsionnée se servant avec les poissons pochés
.....	dérivé de l’américaine à base d’écrevisses
.....	mayonnaise + câpres+ cornichons+ fines herbes hachées
.....	sauce émulsionnée se servant avec les poissons grillés
.....	sauce à base de crustacés (homards, langoustines ou étrilles)
.....	réduction de vin et d’échalotes, montée au beurre

Document 5

**Poissons maigres ?
Poissons gras ?**

Les poissons sont classés en fonction de leur type de chair et du gras que celle-ci contient.

Les poissons maigres : contiennent moins de 2 % de matières grasses.

Les poissons mi-gras : contiennent de 2 à 10 % de matières grasses.

Les poissons gras : contiennent plus de 10 % de matières grasses.

Il faut cependant noter que même les poissons gras ont un pourcentage de matières grasses inférieur à la plupart des autres aliments à haute teneur en protéines. Par exemple, les viandes de boeuf hachées maigre, mi-maigre et ordinaire présentent des taux de gras qui varient de 10 à 30 %.

Plus la chair du poisson est grasse, plus il contient d’acides gras oméga. La teneur en gras de la chair des poissons peut cependant varier selon le moment de l’année où il a été capturé de même que l’endroit où il a été pêché.

Activité 12 – Valeur nutritionnelle : Certains de vos clients fréquentent le centre de thalassothérapie de la ville. Afin de rester dans cette dynamique, votre entreprise souhaite mettre en place une carte présentant des mets allégés.

Après avoir lu l’article « Poissons maigres ? Poissons gras ? » (document 5),

➔ Classez les poissons cités dans l’activité 1 en fonction de leur teneur en matière grasse

% de matières grasses	Poissons maigres	Poissons mi-gras	Poissons gras
Poissons			

Activité 13 – Le poisson et les concepts de restauration - En découvrant la ville de la Rochelle, vous remarquez de nombreuses enseignes qui composent le paysage du marché de la restauration locale et vous les prenez en photo avec votre téléphone portable.

Parmi les enseignes repérées :



➔ À partir de l’ensemble des connaissances acquises, renseignez le tableau (→ utilisez de préférence un brouillon)

Enseigne	Concepts de restauration	Poissons cuisinés	gamme
	Restauration à thème Produit	• • •	
	Cafétéria	• • •	
	Brasserie	• • •	
	Restauration gastronomique	• • •	
	Restauration à thème Pays	• • •	
	Restauration de chaine	• • •	

Les poissons, ce que je dois retenir...

→ Les méthodes de pêche

Artisanales	→ côtière → hauturière
Industrielles	→ au large → grand large
Élevages	→ aquaculture → pisciculture

→ Les circuits de distribution

Mer/océan →	Bateau →	Crêe →	Mareyeurs →	Grossistes /MIN →	→ Restaurateurs → Collectivités → Grandes surfaces →	→ Clients
-------------	----------	--------	-------------	-------------------	--	-----------

→ La qualité

Critères de fraîcheurs	<ul style="list-style-type: none"> - L'odeur : fraîche, agréable, neutre ou iodée. - L'œil : vif, transparent et convexe. - La chair : ferme et élastique. - La peau : écailles adhérentes, brillantes et vives. - Les branchies : mucus apparent, rouges, rosées ou brunes.
Saisonnalité	Comme tous produits, les qualités organoleptiques d'un produit s'expriment au maximum à la bonne période de l'année. Consommer les espèces à la bonne saison.
Labellisation	<ul style="list-style-type: none"> - le label rouge : qualité supérieure. - l'IGP : caractéristiques peuvent être attribuées à l'origine.

→ La réglementation

l'étiquetage	<ul style="list-style-type: none"> - la dénomination commerciale (+ espèce) - le type de pêche - la zone de capture - le poids - le nom du producteur - l'étiquette de salubrité
les méthodes de conservation	<ul style="list-style-type: none"> - la réfrigération : 0°C à + 3°C pendant 2 jours - la surgélation : - 20°C, voir DLC - autres méthodes : salage, fumage, sous-vide, conserve, ...
le stockage	<ul style="list-style-type: none"> - en chambre froide - protégé par un film sous de la glace pilée fondante

Le point pratique

Type De Poisson	Découpe	Poids net /pers en kg	Modes De cuisson
Poissons ronds	Entier/portion	0.160 0.230	Sauter, griller, frire, plancha
	Darne	0.130 0.180	Griller, pocher
	Filet	0.150 0.180	Sauter, griller, pocher court mouillement
	Dos	0.140 0.170	Sauter, griller, rôtir plancha
	escalope	0.120 0.150	Sauter, griller, rôtir plancha
	pavé	0.140 0.170	Sauter, griller, rôtir plancha
Poissons plats	Entier/portion	0.160 0.230	Pocher court mouillement frire, sauter, braiser
	Tronçons	0.150	Rôtir, griller, sauter, pocher court- bouillon, plancha
	Filets	0.100	Rôtir, griller, sauter pocher court mouillement
Poissons longs	Tronçons	0.160 0.180	Pocher, braiser

→ Cochez la ou les bonne (s) réponse (s):

→ Question 1 : le turbot est un poisson d'eau douce ?

- 1 Vrai
- 2 Faux
- 3 Eau douce + eau de mer

→ Question 2 : un poisson migrateur est un poisson qui vit en eau salée mais se reproduit en eau douce ?

- 1 Vrai
- 2 Faux

→ Question 3 : un pisciculteur est un spécialiste de ?

- 1 L'élevage des poissons d'eau de mer
- 2 L'élevage des poissons d'eau douce
- 3 La confection de poisson surgelé

→ Question 4 : une darne de poisson est... ?

- 1 Un petit filet
- 2 Un morceau détaillé dans le filet
- 3 Une tranche de poisson

→ Question 5 : le poisson se conserve entre ?

- 1 5°C et 7°C
- 2 4°C et 6°C
- 3 0°C et 3°C

→ Question 6 : la sole est un poisson.. ?

- 1 Rond à deux filets
- 2 Plat à quatre filets
- 3 Plat à deux filets

→ Question 7 : le turbot de Saint-Brieuc Label Rouge est un poisson originaire de la région ?

- 1 Pays de Loire
- 2 Centre
- 3 Bretagne

→ Question 8 : l'étiquetage doit préciser ?

- 1 La zone de capture
- 2 Le nom du bateau
- 3 Le nom du producteur

→ Question 9 : le poisson est un produit utilisé dans l'alimentation diététique ?

- 1 Vrai
- 2 faux

→ Question 10 : le nom de la pêche en haute mer est ?

- 1 La pêche au loin
- 2 La grande pêche
- 3 La pêche en mer

→ Question 11 : la sauce tartare est composée de ?

- 1 mayonnaise + câpres+ cornichons + fines herbes hachées
- 2 mayonnaise + tomate + fines herbes hachées
- 3 hollandaise + câpres + estragon

→ Question 12 : le poisson dit « maigre » doit contenir ?

- 1 Moins de 15% de matière grasse
- 2 Moins de 8 % de matière grasse
- 3 Moins de 2 % de matière grasse

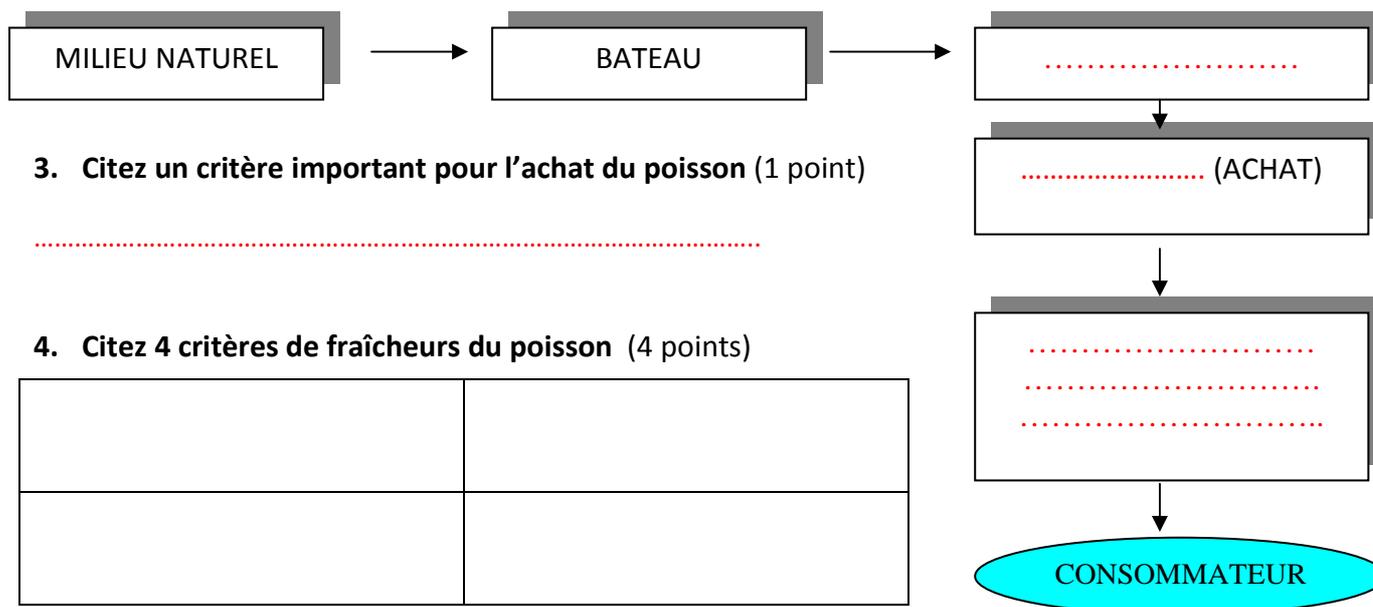
ÉVALUATION

NOM :	Prénom :	Classe :	Date :	Note : 20
Appréciation du professeur				

1. Citez les prix au kilo des poissons suivants (15% de marge d'erreur tolérée) (2 points)

Bar de ligne :	Maquereau :	Sandre :	Merlu :
----------------	-------------	----------	---------

2. Complétez le circuit de pêche du « pêcheur au consommateur » (3 points)



3. Citez un critère important pour l'achat du poisson (1 point)

.....

4. Citez 4 critères de fraîcheurs du poisson (4 points)

5. Donnez les règles de préparation préliminaires et de stockage du poisson frais et citez les températures réglementaires de conservation (5 points)

6. Nommez deux poissons dans chacune des colonnes ci-dessous (3 points)

POISSONS PLATS A 2 FILETS	POISSONS PLATS A 4 FILETS	POISSONS RONDS D'EAU DOUCE
•	•	•
•	•	•

7. Citer deux méthodes de découpe de poissons et deux modes de cuisson adaptés (2 points)

Découpes	Cuissons