

LES PRODUITS DE LA PECHE

Introduction

Cette catégorie d'aliments comprend les poissons, les mollusques, les crustacés et certains mammifères marins.

I - Classification et caractéristiques

A - Les poissons :

Ce sont des vertèbres aquatiques, pourvus de nageoires et dont le corps est le plus souvent couvert d'écailles (voir schéma et légende).

Quelques exemples de poissons :

- Poissons d'eau douce : carpes, brochet, truite, saumon, etc.
- Poissons de mer, dorade, mullet, morue (cabillaud), sardinelle, capitaine, rouget, sole, anchois, sardine, lotte, thon, maquereau, etc.

B - Les crustacés :

Ce sont des animaux invertébrés dont le corps est formé de pièces articulées ;

Plusieurs sont comestibles ; ex : crabes, crevettes, langoustes, langoustines, homards, écrevisses etc.

C - Les mollusques ou coquillages

Ce sont des invertébrés au corps mou non divisé en segments et le plus souvent enfermés dans une coquille ; ex huîtres, moules, calmar, seiche, escargot, poulpes, etc.

D - Critères de fraîcheur de poissons (voir tableau)

E - Critères de fraîcheur des fruits de mer

- Les carapaces des crevettes doivent être humides, brillantes, légèrement tombée ; elles ne doivent pas rester collées, les unes les autres, ont une odeur d'algue marine, se décortiquent facilement. Leur fraîcheur est ferme et résistante.
- Les huîtres légèrement ouverts doivent se rétracter au toucher.

II - Composition et valeur nutritionnelle

- Les poissons ont la même composition en protéide que les viandes ; celles-ci sont de très bonnes qualités
- La majorité des poissons sont pauvres en graisses (0.5 à 20%)

Ceux qui sont les plus gras contiennent les acides gras polyinsaturés qui aident à baisser le cholestérol sanguin. Selon la teneur en matières grasses ; on les classe en 3 catégories :

- Les poissons maigres (0.5 à 4%) de matières grasses ; brochets, carpe, truite, sole, mullets, etc.
- Les poissons mi- gras (4 à 10%) : dorade rouget, lotte, raie, etc.
- Les poissons gras (10 à 20%) : thon, sardine, morue, anchois, saumon, maquereau, etc.
- Les poissons sont très riche en minéraux (iode, fluor, phosphore, potassium, zinc, etc.
- Seuls les arêtes et les petits poissons d'eau douce séchés contiennent du calcium. Les poissons contiennent moins de fer que les viandes.
- On trouve des vit A et D dans la chair des poissons gras et dans le foie des poissons maigres. Les poissons sont de bonnes sources de vit B mais ils sont pauvres en vit C et E.
- Ils contiennent 70 à 80% d'eau, ce qui favorise leur altération.
- Les crustacés et les huîtres ont moins de protéines que les poissons (15%), mais ils ont moins de lipides de calcium, de magnésium, de fer.

CRITERES DE FRAICHEUR DU POISSON

Critères	Poisson frais	Poisson altéré
Odeur	Fraîcheur, légère ; d'algue ou d'herbe aquatique	Nauséabonde, ammoniacale
Œil	Clair, vif, brillant, rond et occupant toute l'orbite ; pupille noire et cornée transparente	Noir, trouble, voilé ; plat et enfoncé dans l'orbite ; pupille grise et opaque, cornée laiteuse
Branchies	Humides, brillantes, roses ou rouges vif, exemptes de mucus	Jaunâtre ; présence de mucus laiteux, visqueux
écailles	Bien adhérentes, complètement inexistantes chez certaines espèces	Faciles à enlever (certaines espèces perdre leurs écailles dès leur capture)
Aspect général	Corps raide, abdomen ni gonflé, ni tendu, ni déchiré ni affaissé	Corps mou, abdomen flasque, déformé, souvent gonflé, avec des tables
Peau	Vive et brillante, sans décoration, recouverte d'un mucus transparent et aqueux	Terne, grise ; mucus trouble, sanguinolent ou laiteux
Chair	Ferme et élastique au toucher ; reprend sa forme après une légère pression	Le doit s'enfoncer un peu trop peu quand on l'appuie ; l'empreinte reste marquée

III – Digestibilité

D'une manière générale, les poissons, sont digestes car ils sont pauvres en tissus conjonctifs, surtout les poissons maigres. Les poissons gras le seraient mieux, s'ils sont cuits au four ou au grill. Les huîtres sont très digestes.

IV- Substitution

150g de chair de poisson équivalent à 125g de viande, 200g de coquillages 3 œufs, 5 yaourts, 300g de pain, de riz pour avoir 25g de protides.

Conseils pour la conservation

- Acheter du poisson au dernier moment si on a d'autres courses à faire ; l'écailler, le vider, le saler légèrement et le conserver 24h au réfrigérateur, emballé dans du papier alu ou dans un récipient clos. La congélation du poisson peut durer plusieurs mois selon la taille ;
- Les fruits de mer doivent être utilisés aussitôt après leur achat.
- Les techniques traditionnelles sont le séchage, le salage, le fumage, etc.
- Les techniques industrielles utilisent la réfrigération, la congélation, la surgélation, la saumure, la mise en conserves etc.

Conclusion

Pour son excellente teneur en protéines, éléments minéraux, vitamines et pour la qualité de ses acides gras, le poisson, même gras, est préférable à la viande et peut être consommé plusieurs fois par semaine.