

Nom, prénom du petit pêcheur :

École :

Poissons favoris :

# De la mer à mon assiette

- Atlantique Nord-Est -

avec





CE CARNET T'EMMÈNE À LA DÉCOUVERTE DU LITTORAL.  
PARS À LA RENCONTRE DE SES PLAGES  
DE SABLE, SES CÔTES ROCHEUSES,  
SES PORTS ET SES BATEAUX DE PÊCHE.

Tu découvriras le long chemin parcouru par le poisson  
pour arriver jusqu'à ton assiette.

Tu feras également connaissance avec des marins  
pêcheurs qui t'apprendront beaucoup sur le poisson.  
Rencontre *Mr. Goodfish* et tu comprendras très vite,  
comme lui, qu'il est nécessaire de prendre quelques  
mesures pour protéger cette ressource  
que l'on apprécie tant.



## COMMENT UTILISER TON CARNET DE BORD ?

Découvrir le littoral et ses habitants est passionnant...

Remplis bien ton carnet de bord à chaque découverte ! Allez, en route pour l'aventure !

## Les 6 étapes de ton voyage !

### Les mots croisés de la mer (p. 3)

Avant de commencer cette aventure,  
évalue tes connaissances sur le monde marin.

### La ressource et son milieu de vie (p. 4)

Découvre et observe les animaux du littoral  
et des fonds marins.

### Les différentes pêches et le respect de la ressource (p. 10)

Initie-toi aux différents types de pêche  
et découvre le métier de marin pêcheur.

### De la mer à mon assiette (p. 14)

Observe les multiples techniques de  
transformation du poisson et mémorise quelques  
conseils pour apprendre à reconnaître le poisson  
frais.

### Petit pense-bête... (p. 16)

Adopte *Mr. Goodfish* pour préserver la ressource  
et le métier de la pêche. Réfléchissons ensemble  
aux mesures de protection de la ressource.

### Les autres usagers du littoral (p. 20)

Rencontre les nombreux usagers du littoral.

## RELIS BIEN CES QUELQUES CONSIGNES AVANT CHAQUE SORTIE SUR LE LITTORAL !

1. Je ne m'aventure pas tout(e) seul(e).
2. Je prends connaissance des horaires de marée.
3. Je ne m'aventure pas au pied des falaises à marée montante.
4. Je fais attention à ne pas glisser sur les rochers (surtout s'il y a des algues, ça glisse !).
5. Si la mer est agitée, je ne m'approche pas du rivage.
6. Je ne dérange pas la faune, en particulier les oiseaux marins.
7. J'évite de récolter ou je ne prends que le nécessaire pour mon repas.
8. Je me renseigne sur les espèces et quantités que j'ai le droit de récolter.
9. Je remets toujours les pierres que je déplace où elles étaient (elles sont habitées !).



Et bien sûr, je ne jette rien  
dans la mer ou sur le rivage !

# Les mots croisés de la mer



Petit pêcheur, avant de commencer cette aventure, évalue tes connaissances avec des mots croisés liés au monde marin. Ne t'inquiète pas si tu ne connais pas tout, tu trouveras les réponses au fur et à mesure que tu avanceras dans le livret et tu pourras retourner compléter cette page quand tu le voudras.

## VERTICAL

- 1 Quel est le premier maillon du réseau alimentaire ?
- 2 En quelle langue sont les noms scientifiques des espèces ?
- 5 On ne mange pas un poisson quand il est en période de...
- 7 Quand on pêche un poisson on doit tout de suite vérifier sa...



## HORIZONTAL

- 3 De quoi sont recouvert généralement les poissons ?
- 4 Pour soutenir la pêche durable, tu dois suivre les conseils de Mr. ...
- 6 Les poissons respirent grâce à leurs...
- 8 Comment s'appelle le fait d'élever des espèces aquatiques ?
- 9 Quel outil utilise-t-on pour attraper les crevettes en bord de mer ?
- 10 J'ai des épines sur mon corps et je broute des algues, qui suis-je ?

# La ressource et son milieu de vie

LÀ OÙ FINIT LA TERRE ET OÙ COMMENCE LA MER S'APPELE LA CÔTE OU LE LITTORAL.

Chaque jour, la mer se retire pour laisser place à un fantastique territoire : c'est l'estran.

Cette immense zone sableuse, vaseuse ou rocheuse regorge de petits animaux.

Observe-bien autour de toi, les animaux attendent patiemment le retour de la mer...

À TOI DE JOUER !

PLACE SUR L'ILLUSTRATION  
LES NUMÉROS CORRESPONDANT  
À CHAQUE ANIMAL CITÉ PAGE 5



## Les habitants du bord de mer

Les habitants du littoral sont très variés et certains cohabitent ensemble dans le même milieu formant ainsi ce que l'on appelle un écosystème. Il y a ceux qui s'enfouissent dans le sable pour se protéger et résister à l'absence de l'eau à marée basse. C'est le cas de l'arénicole ①, un ver repérable à la surface grâce à un trou et un tortillon caractéristiques, qui correspond à l'ouverture du tube en forme de « U » dans lequel il vit.

De nombreuses espèces de coquillages sont enfouies à plus ou moins grande profondeur comme la coque ② ou le couteau ③. On les repère également grâce à des trous visibles à la surface du sable.

Il y a ceux qui préfèrent s'accrocher ou se cacher dans les rochers comme la patelle ④ (aussi appelée « chapeau chinois » à cause de sa forme), le bigorneau ⑤, la moule ⑥, le crabe ⑦, l'anémone ⑧ ou encore l'étoile de mer ⑨...

Et il y a ceux qui choisissent les flaques riches en nourriture. C'est le cas de la crevette grise ⑩, ou du bernard l'hermite ⑪ qui se régale des restes d'animaux.

Un peu plus bas, dans la mer, sur les fonds sableux, on peut trouver une multitude d'espèces et parmi elles les poissons plats, dont la sole ⑫ fait partie.



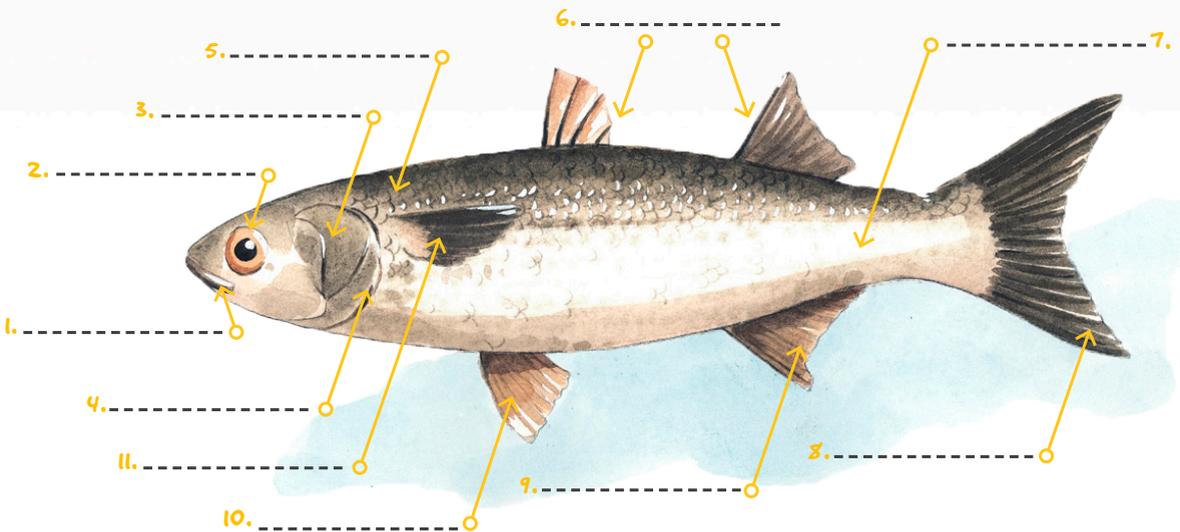
# Comment est fait un « poisson » ?

Les poissons se déplacent grâce aux ondulations de leurs corps, s'orientent et se stabilisent grâce à leurs nageoires. Ils respirent l'oxygène dissous dans l'eau à l'aide de leurs branchies. Leur squelette est soit osseux comme le mulot dessiné ci-dessous, soit cartilagineux comme le requin, la raie...

**À TOI DE JOUER !**

PLACE LES DIFFÉRENTES PARTIES DE CE « MULET CABOT » (*MUGIL CEPHALUS*) AUX BONS ENDROITS EN TE FAISANT AIDER PAR UN MARIN PÊCHEUR OU UN MARCHAND DE POISSONS.

Bouche - opercule - Ligne latérale - Nageoires dorsales - œil - Nageoire ventrale - Nageoire caudale - Nageoire anale - Écailles - Nageoire pectorale - Branchies



## « *Mugil cephalus*, qu'est-ce que c'est ? »

Toutes les espèces de plantes et d'animaux ont des noms communs (mulet, sardine, etc.) mais aussi des noms scientifiques, en latin. Il y a en effet plusieurs espèces connues sous le nom de « mulet » ! Le nom scientifique permet d'être sûr d'avoir un langage commun à travers le monde. Tu verras ces noms latins sur les étiquettes de chaque espèce vendue sur les étals de poissonniers !

NOTE LE NOM LATIN DE DEUX ESPÈCES QUE TU AURAS TROUVÉES CHEZ TON POISSONNIER

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



## Quelques habitants de l'Atlantique Nord-Est

L'océan Atlantique recèle de nombreuses richesses. Regarde sur les étals du poissonnier et tente d'identifier ces êtres vivants.

ÉCRIS LES NUMÉROS SOUS CHACUN  
DES DESSINS CORRESPONDANTS.

VOICI QUELQUES INDICES, À TOI DE JOUER !

1. LE CABILLAUD (*Gadus morhua*) aussi appelé morue, a une petite barbichette sous la bouche.

2. LE LIEU NOIR (*Pollachius virens*) est gris foncé sur le dos. Il a le même nombre de nageoires que le cabillaud mais ne possède pas de barbichette.

3. LE HARENG (*Clupea harengus*) a des reflets bleus.

4. LA SOLE (*Solea solea*) est longue et toute plate.

5. LA PLIE (*Pleuronectes platessa*), appelée aussi carrelet, est plate et couverte de points rouges.

6. LA CREVETTE GRISE (*Crangon crangon*) est un petit crustacé avec de longues antennes.

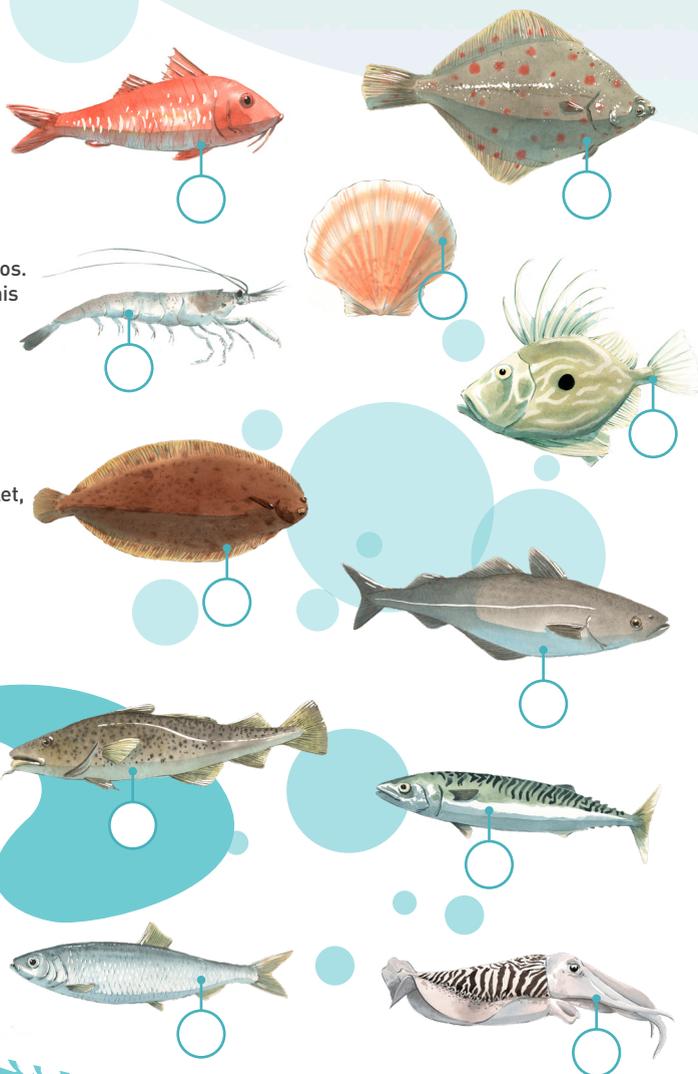
7. LA COQUILLE ST-JACQUES (*Pecten maximus*) est un mollusque pourvu d'une coquille plate.

8. LE SAINT-PIERRE (*Zeus faber*) est argenté avec une tache noire sur le côté de son corps.

9. LE MAQUEREAU COMMUN (*Scomber scombrus*) a le dos zébré !

10. LA SEICHE (*Sepia officinalis*) est un mollusque zébré. Elle a des tentacules.

11. LE ROUGET BARBET (*Mullus surmuletus*) est rouge.



Même si quelques-uns vivent en pleine eau, la plupart des animaux illustrés ci-dessus se nourrissent sur le fond marin, au niveau du plateau continental. Ils y trouvent des petits crustacés, des mollusques ou des poissons. Ce comportement est bien connu des pêcheurs qui adaptent leurs engins de pêche pour les capturer.

## L'encyclopédie des habitants de l'Atlantique Nord-Est



**LE CABILLAUD** (*Gadus morhua*) : c'est un poisson que l'on retrouve dans les eaux froides de l'Atlantique Nord. Elle est l'une des espèces les plus courante sur nos étals. Le terme de morue est utilisé quand elle est salée ou séchée.

**LE ROUGET BARBET** (*Mullus surmuletus*) : c'est un poisson benthique (qui vit sur le fond ou à proximité) vivant en bancs. On le retrouve jusqu'à 100 mètres de profondeur.

**LE LIEU NOIR** (*Pollachius virens*) : il se déplace en large banc dans les eaux de l'Atlantique Nord-Est. On le retrouve jusqu'à 400 mètres de profondeur. Il se rapproche des côtes au printemps et à l'été et s'éloigne vers le large en hiver. Il est souvent appelé colin mais cette appellation commerciale regroupe d'autres espèces comme le merlu par exemple.

**LE HARENG** (*Clupea harengus*) : ce petit poisson est un grand migrateur. De nature solitaire, il forme des concentrations importantes au moment de la reproduction. On le retrouve de la côte et jusqu'à 200 mètres de fond. Il se nourrit de petits crustacés planctoniques et de larves de poissons.

**LA SOLE** (*Solea solea*) : elle vit sur le fond, de préférence sur les sables fins, mais on la retrouve aussi sur les sables vaseux. Elle chasse la nuit et se nourrit d'animaux vivants sur le fond (vers, crustacés, petits coquillages...). Avant d'avoir sa forme plate avec ses deux yeux sur sa face dorsale, la larve de sole ressemble aux autres poissons ronds avec un œil de chaque côté.

**LA PLIE** (*Pleuronectes platessa*) : c'est un poisson plat comme la sole, vivant sur les fonds de sable, de vase ou de graviers. Elle chasse surtout le jour et se nourrit de petits animaux vivants sur le fond (vers, mollusques et coquillages).

**LA CREVETTE GRISE** (*Crangon crangon*) : ce petit crustacé est une espèce emblématique de la pêche côtière dans les régions normandes et des Hauts-de-France. La crevette grise vit sur tous les fonds sablo-vaseux de toutes les côtes européenne de mer Baltique à la Méditerranée. Elle se répartie sur l'estran jusqu'à 20 mètres de profondeur.

**LA COQUILLE ST-JACQUES** (*Pecten maximus*) : ce coquillage est présent sur les fonds sablo-vaseux de l'Atlantique Nord-Est, depuis la Norvège jusqu'au Nord de l'Espagne en passant par la mer du Nord. La coquille St-Jacques est un organisme filtreur (filtre l'eau pour en retenir les nutriments), détritivore (se nourrit de débris) et planctonophage (se nourrit du plancton).

**LE SAINT-PIERRE** (*Zeus faber*) : ce poisson solitaire vit entre 50 et 150 mètres de profondeur. La légende dit que la tâche noire sur ses flancs est l'empreinte des doigts de Saint-Pierre, d'où son nom.

**LE MAQUEREAU COMMUN** (*Scomber scombrus*) : c'est un poisson pélagique, qui vit en pleine eau. Il forme des bancs de plusieurs centaines d'individus qui se déplacent tous en même temps.



**LA SEICHE** (*Sepia officinalis*) : elle vit et chasse sur les fonds sableux et rocheux. Son corps est recouvert de cellules appelées « chromatophores » qui changent de couleurs, lui permettant de se camoufler dans son milieu. Pour échapper à un prédateur, elle peut également cracher de l'encre.



# Qui mange qui ?

CES HABITANTS DE LA MER  
ONT BESOIN D'ÉNERGIE POUR VIVRE.  
TOUT COMME NOUS !  
LA NOURRITURE FOURNIT CETTE ÉNERGIE.

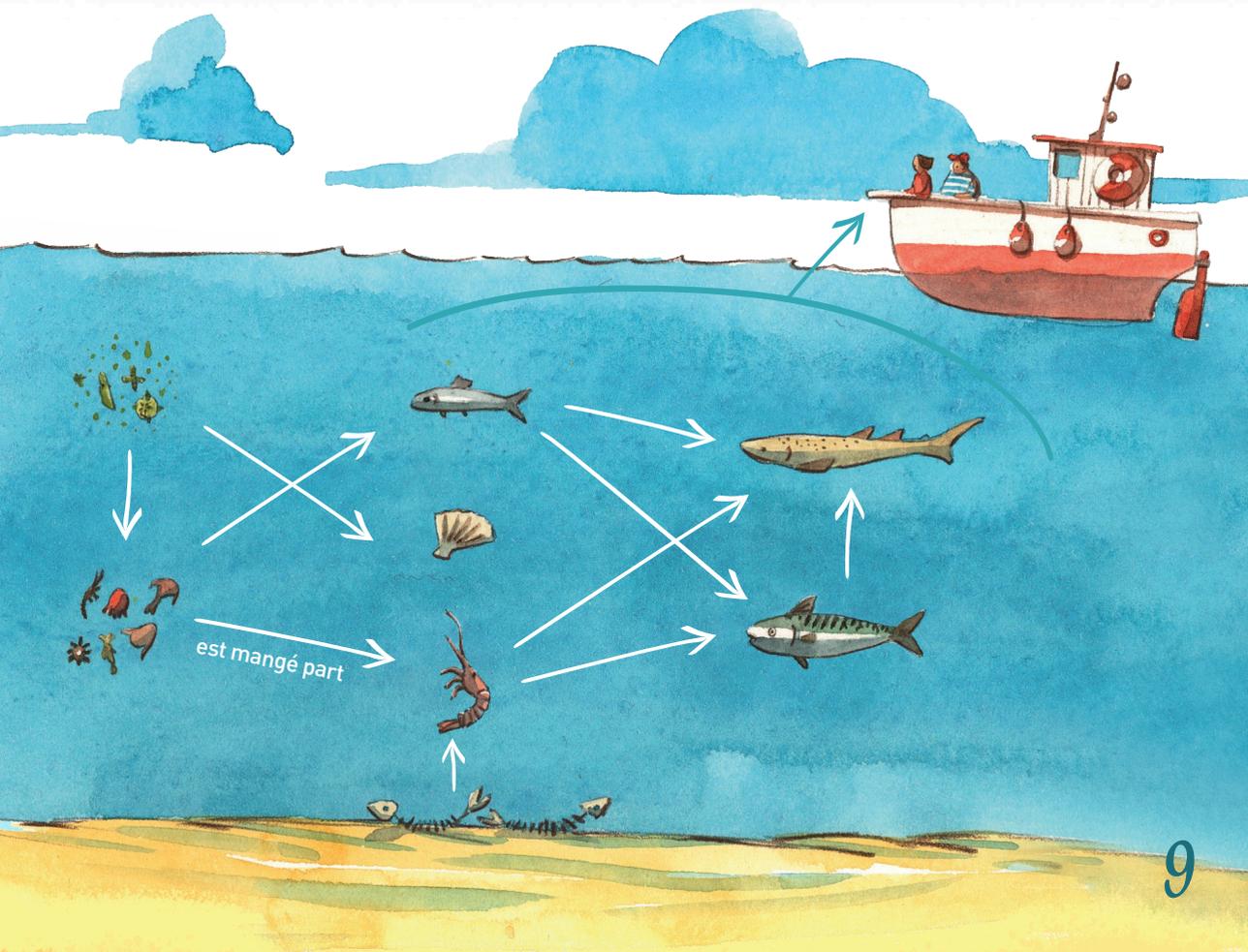
Chacun est le plat préféré d'un autre ! Ainsi le plancton végétal ou « phytoplancton », premier maillon de la chaîne alimentaire, est mangé par le plancton animal qui à son tour est mangé par les animaux qui filtrent l'eau comme certains coquillages ou par des petits animaux comme les crevettes, les anchois... Ces petits animaux sont mangés par de plus gros prédateurs comme la roussette ou le maquereau.

Toutes ces chaînes alimentaires tissent un véritable réseau.

Et n'oublie pas, l'Homme fait également partie de ce réseau alimentaire marin !

L'énergie est transférée de l'un à l'autre. Nous sommes reliés les uns aux autres, nous dépendons les uns des autres.

Chaque animal a son utilité dans la mer c'est pourquoi il est important de varier ce que l'on mange pour ne pas épuiser une espèce.



La pêche le long des côtes implique quelques règles : pêcher les poissons en respectant leur taille minimale de capture, utiliser le matériel autorisé, se rendre dans les lieux réservés à cet usage et ne pas avoir les yeux plus grands que le ventre ! Ainsi tu contribues à la sauvegarde de la biodiversité.

# Les différentes pêches et le respect de la ressource

Toi aussi tu peux pêcher ! Les zones littorales, comme les côtes de l'Atlantique, de la Manche et de la mer du Nord, sont les plus importantes zones de pêche au monde. Découvre les techniques mises en œuvre pour capturer les poissons, coquillages et crustacés ; mais attention, il ne faut pas faire n'importe quoi : renseigne-toi à la capitainerie sur les saisons et zones de pêche ainsi que les quantités que tu as le droit de récolter et deviens un as de la pêche.

## Sur le littoral, la pêche à pied

La pêche à pied est pratiquée à la fois par des professionnels et des amateurs (comme toi par exemple), on appelle ça la pêche de loisir. Mais attention, il ne faut pas faire n'importe quoi, renseigne toi auprès des associations de pêche récréative.

### La pêche à la canne

Pour cette pêche, tu as besoin d'une canne à pêche, d'appâts et d'un adulte pour t'aider. Tu pourras pêcher des poissons côtiers.

### La pêche à la cuillère

S'effectue à la main à l'aide d'une cuillère. Elle consiste à détacher les moules et autres mollusques des roches où ils sont accrochés.

### La pêche au râteau

On piétine le sable pour faire remonter les coques enfouies, puis on racle le sable vaseux avec un râteau.

### La pêche au harpon

C'est la pêche la plus compliquée puisqu'elle se fait en apnée à l'aide d'outils comme le masque, les palmes, le tuba et bien évidemment le harpon. Pour ce type de pêche, il faut demander de l'aide à un adulte avec de l'expérience.

### La pêche à l'épuiette

Se pratique avec une épuiette que l'on pousse dans l'eau. Tu pourras capturer des crustacés, comme des crevettes et des crabes.

### Tu peux aussi pêcher des couteaux avec du sel !

Il te suffit de chercher deux trous en forme de serrure. Glisses-y deux grains de gros sel avec un peu d'eau et attends patiemment. Au bout de dix à vingt secondes, le couteau montre le bout de son nez. Saisis-le vite entre deux doigts et tires doucement vers le haut. Attention sa coquille est coupante !

# La pêche en mer

Le métier de marin pêcheur fait vivre des milliers de personnes et en nourrit des millions d'autres. À Boulogne-sur-Mer ou au Guilvinec, on pratique principalement la pêche artisanale. Plus la durée de la sortie en mer est longue, plus les bateaux sont grands.

## LA PÊCHE ARTISANALE

La pêche artisanale regroupe la **petite pêche** qui se pratique le long de la côte (les bateaux sortent en mer pour la journée ou pour la nuit) et la **pêche côtière** qui dure 3 ou 4 jours (les navires sont un peu plus grands et vont un peu plus loin). Les principales espèces capturées sont la sole, le maquereau, la seiche, l'anchois, le rouget, les crevettes, le merlan, la plie, le hareng...

## LA PÊCHE AU LARGE OU « PÊCHE HAUTURIÈRE »

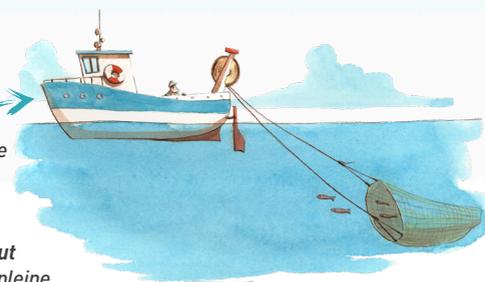
Les navires sont plus grands (de 30 à 50 mètres) et partent 10 à 15 jours de suite en haute mer au large des côtes européennes. Les principales espèces capturées sont le lieu, le merlan...

### CHAQUE BATEAU A SON OUTIL\* REPÈRE-LES DEPUIS LES QUAIS !



#### Le chalutier et le chalut

Le **chalut** est un engin conique en forme de poche. S'il touche le fond c'est un **chalut de fond**. Il capture le merlan, le lieu et d'autres espèces benthiques. S'il travaille en pleine eau c'est un **chalut pélagique**. Il vise alors les poissons de pleine mer comme le hareng et le maquereau ou d'autres espèces pélagiques.



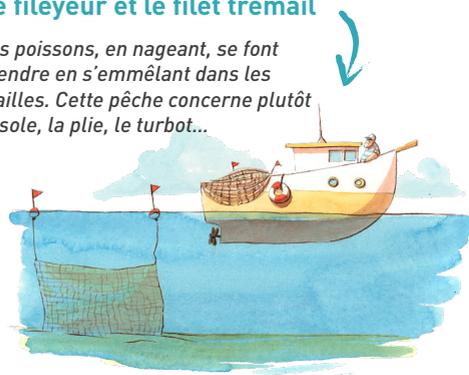
#### Le caseyeur et le casier

Les pièges sont utilisés pour la pêche aux homards, à la seiche, aux crabes...



#### Le fileyeur et le filet trémail

Les poissons, en nageant, se font prendre en s'emmêlant dans les mailles. Cette pêche concerne plutôt la sole, la plie, le turbot...



\* D'autres techniques existent, comme la **pêche à la drague**, un sac métallique qui racle le fond de la mer pour ramasser les coquillages ou le **ligneur**, très efficace pour capturer les maquereaux.

Relie par un trait chaque espèce à son outil de capture.

- |   |  |
|---|--|
| Plie <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> Chalut pélagique |
| Merlan <input type="radio"/>              | <input type="radio"/> Casier           |
| Crabe <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> Filet trémail    |
| Maquereau <input type="radio"/>           | <input type="radio"/> Chalut de fond   |
| Seiche <input type="radio"/>              | <input type="radio"/> Drague           |
| Coquille St-Jacques <input type="radio"/> |  |



## Raconte ta rencontre avec un pêcheur

Si tu as la chance de rencontrer un marin pêcheur, profite-en pour lui poser des questions sur les espèces pêchées, les engins utilisés, la vie à bord du bateau...

Tu peux aussi discuter avec ceux ou celles qui vendent le poisson sur les étals ou les poissonniers...

A large, spiral-bound notebook with a brown cover and a white page. The page is ruled with horizontal lines and has a spiral binding on the left side. The notebook is positioned on the right side of the page, partially overlapping the text area.

# L'aquaculture

Elle consiste à élever des animaux aquatiques (poissons, coquillages, crustacés) et à cultiver des algues dans des zones spécialement aménagées. En France, on élève des poissons, des coquillages, des crustacés et des algues. L'aquaculture est un complément à la pêche. Elle contribue à satisfaire une consommation de produits de la mer en augmentation. Elle représente à elle seule 50% des produits de la mer consommés sur le plan mondial.

## REPORTAGE

### Une ferme aquacole, comment ?

Ici, tout est soigneusement contrôlé pour que les poissons puissent se développer et parvenir à l'âge adulte (qualité de l'eau, régime alimentaire, aspects sanitaires).



### 1. La reproduction

Les poissons sont choisis en mer pour devenir des géniteurs : la femelle pond environ un million d'ovules que le mâle viendra recouvrir d'une substance (la laitance) pour les féconder. Environ 20% des œufs deviendront des poissons.

### 2. L'écloserie

Les œufs sont recueillis dans des bassins incubateurs. Quelques jours à quelques semaines plus tard, ils vont éclore et devenir des larves.

### 3. La nurserie

Les larves sont placées dans de nouveaux bassins et sont nourries de plancton. Elles se métamorphosent en alevins quand les écailles apparaissent sur le corps.

### 4. La ferme marine

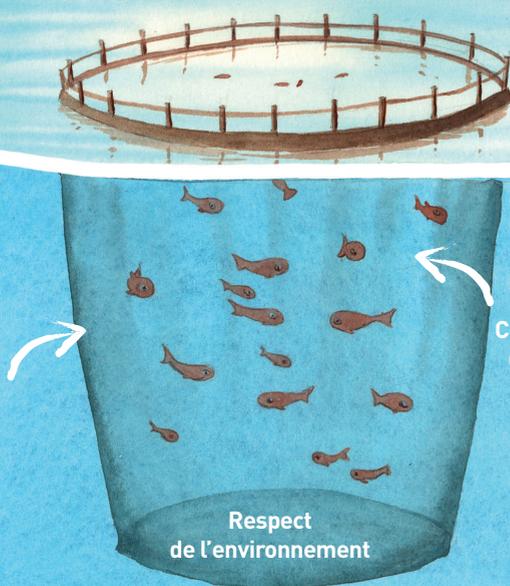
Les jeunes alevins (bar, dorade, turbot) qui ont maintenant trois mois partent dans des cages aménagées en bord de mer ou en bassin à terre. Ils y resteront un à quatre ans pour parvenir à une taille de commercialisation.

SUIS LES RECOMMANDATIONS  
DE MR.GOODFISH POUR L'AQUACULTURE  
ET PRÉSERVE L'OCÉAN !



Plus d'infos sur  
[www.mrgoodfish.com](http://www.mrgoodfish.com)

Poisson nourri avec  
des aliments durables  
(poissons pêchés  
durablement, algues,  
insectes)



Conditions optimales  
de bien-être animal

Respect  
de l'environnement

# De la mer à mon assiette

Hum, l'odeur du poisson pané te met en appétit, n'est-ce pas ? Mais sais-tu au moins comment ce poisson est arrivé sous cette forme dans ton assiette ? De sa capture en mer à sa mise en vente, les étapes sont nombreuses. Et pour épater le poissonnier, apprends donc à reconnaître un bon poisson frais !

## LE VOYAGE DU POISSON

Arrivé à quai, le poisson passe entre plusieurs mains : mareyeurs, entreprises de salaison, de cuisson, conserveries, découpe, emballage, transport international... La filière de la pêche est très structurée. Chacun est complémentaire dans son activité.



## REPORTAGE



**ESSAIE DE RETRACER LA ROUTE DU POISSON !**

**POUR CELA, DANS LA CASE QUI ACCOMPAGNE CHAQUE PHOTO, ÉCRIS LE CHIFFRE CORRESPONDANT À CHACUNE DES ÉTAPES DÉCRITES CI-DESSOUS.**



**1. La pêche est débarquée au port.**

**2. Les poissons sont triés en fonction de leur espèce, leur taille et leur qualité.** Les mareyeurs achètent leur poisson à la criée en fonction de l'offre et de la demande (restaurateurs, poissonniers, grossistes, grandes surfaces mais aussi consommateurs...).

**3. Les poissons sont transportés dans des caisses de glace** par camions réfrigérés pour être acheminés vers les étals ou les usines de transformation.

**4. Dans les usines de transformation,** on les conditionne, on les met en conserve, on les cuit, on les cuisine, on les sale...

# La ronde des produits de la mer : qui fait quoi ?

À TOI DE JOUER !

RELIE PAR UN TRAIT CHAQUE PRODUIT FINI À SON ENTREPRISE DE FABRICATION. COMPLÈTE CET INVENTAIRE EN DÉCOUPANT DES IMAGES DE PRODUITS QUE TU TROUVERAS DANS DES JOURNAUX PUBLICITAIRES ET EN LES COLLANT DANS LES ZONES VIDES.



## ENTREPRISES DE SALAISON ET DE FUMAIISON

Elles proposent principalement des filets de poisson fumé (saumon, hareng, maquereau, flétan, haddock), des kippers, des sprats, des marinades, des rollmops et des œufs de poisson.



## CONSERVÉRIES

Elles sont spécialisées dans le traitement du poisson de chalut (maquereau, hareng, lieu noir) et les salades à base de thon et de saumon.



## ENTREPRISES D'EMBALLAGE ET DE CONDITIONNEMENT

Elles découpent le poisson et le conditionnent en produits frais et surgelés (film étirable, sachets...).

## ENTREPRISES DE PRODUITS ÉLABORÉS FRAIS ET SURGELÉS

Elles sont spécialisées dans les plats cuisinés, les tranches et bâtonnets panés de poisson, coquilles de fruits de mer et de poisson, crêpes, soufflés, produits à tartiner, rillettes, terrines... et de poisson, crêpes, soufflés, produits à tartiner...



## UNE ÉTIQUETTE DE POISSON AVEC TOUTES LES INFORMATIONS

Il faut bien vérifier les informations sur les étiquettes de chaque poisson sur l'étal. Il doit y avoir :

- le nom du poisson (en français et en latin pour qu'il n'y ait pas de confusion),
- si c'est un poisson pêché (mer ou eau douce) ou issu d'aquaculture,
- la technique de pêche utilisée,
- s'il est frais ou congelé,
- la provenance, (Zone et sous zone FAO) par exemple la Manche-Est qui se situe dans la zone Atlantique Nord-Est est FAO 27-VIId,
- le prix (au kilo ou à l'unité).



# Petit pense-bête...

## ADOpte MR.GOODFISH POUR PRÉSERVER LA RESSOURCE ET LE MÉTIER DE LA PÊCHE.

Si tu aimes le poisson et que tu as envie d'en manger encore longtemps, nous te proposons quelques règles simples et faciles à mettre en place. En réfléchissant bien et en demandant de l'aide autour de toi, tu devrais trouver les bons comportements !

Toi aussi  
adopte Mr.Goodfish !



### LES EFFORTS DE MR.GOODFISH CUISINIER

- ▶ Il préfère les produits issus de la pêche et de l'aquaculture responsables.
- ▶ Il donne la priorité au poisson local.
- ▶ Il respecte la taille minimum de première maturité sexuelle pour chaque espèce.
- ▶ Il varie ses menus en fonction des saisons.



### LES EFFORTS DE MR.GOODFISH POISSONNIER

- ▶ Il préfère les produits issus de la pêche et de l'aquaculture responsables.
- ▶ Il donne la priorité au poisson local et de saison, en dehors de sa période de reproduction.
- ▶ Il respecte la taille minimum de première maturité sexuelle pour chaque espèce.



### LES EFFORTS DE MR.GOODFISH MARIN PÊCHEUR

- ▶ Il respecte la taille minimum de première maturité sexuelle pour chaque espèce (filets adaptés).
- ▶ Il pêche des espèces qui ne sont pas en danger.



Les engagements Mr.Goodfish que je vais proposer à mes parents



# DÉCOUPE TES OUTILS !

## TE VOILÀ BIEN OUTILLÉ POUR CHOISIR TON POISSON ET LE CUISINER !

Emmène ces outils chez le poissonnier. Il t'aidera à faire ton choix. Consulte avant de partir la liste saisonnière et locale des espèces à consommer en priorité sur [www.mrgoodfish.com](http://www.mrgoodfish.com)

### CHEZ LE POISSONNIER

Complète la fiche d'identité de ton poisson. Tu peux t'aider de l'étiquette présente sur l'étal du poissonnier. Choisis toujours ton poisson selon ces quelques critères :

Son nom : \_\_\_\_\_

Sa taille : \_\_\_\_\_ cm (vérifie avec ta règle)

Sa saison : \_\_\_\_\_

Il y a une saison pour les poissons comme pour les fruits et légumes ; vérifie sur la liste *Mr.Goodfish* !

Le lieu : \_\_\_\_\_

La coquille St-Jacques : \_\_\_\_\_

La plie : \_\_\_\_\_

Son origine :  élevé  pêché en mer

**Son aspect :** il doit être brillant et ferme, avoir la peau bien tendue et colorée, l'œil brillant et bombé, les branchies rouge vif.

Comment faire pour choisir le bon poisson ? Cela n'est pas facile ? Repère ce logo, *Mr.Goodfish*, il te garantit que tous les critères ont été respectés. Tu le retrouveras aussi bien chez le poissonnier, qu'au restaurant ou au supermarché.



Et souviens-toi que dans la mer, chaque animal a son utilité. Manger un peu de tout permet de préserver toutes les espèces.

Maintenant que tu as choisi le bon poisson, demande au poissonnier de le préparer.

Si c'est un poisson à écailles (comme le mulot), il l'écaille. Ensuite il le vide et lui retire la peau.

### RÈGLE DE MESURE

Bien choisir, c'est préférer le poisson qui s'est reproduit au moins une fois !

Principales espèces rencontrées : Taille en cm

LIEU NOIR → 56  
(*Pollachius virens*)

PLIE → 40  
(*Pleuronectes platessa*)

Sole (Solea solea) → 23

TOURTEAU (*Cancer pagurus*) → 15

COQUILLE ST-JACQUES  
(*Pecten maximus*) → 11

MOULE (*Mytilus edulis*) → 4

COQUE → 3  
(*Cerastoderma edule*)

MAQUEREAU COMMUN → 30  
(*Scomber scombrus*)

LANGOUSTINE → 9  
(*Nephrops norvegicus*)

MERLU → 50  
(*Merluccius merluccius*)

CREVETTE GRISE → 5,4  
(*Rangon crangon*)

CALMAR (longueur manteau) → 12  
(*Loligo vulgaris*)

Maquereau commun : 30 cm



Lieu noir : 56 cm

17



# Tous à la cuisine !

AVEC L'AIDE DE TES PARENTS, CUISINE TON POISSON... CAR LE POISSON, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

## RÈGLE DE MESURE

Sole : 28cm



Seiche : 15 cm



## Poisson pané maison (pour 4 personnes)

- 4 filets de poisson Mr.Goodfish
- 2 œufs
- De la chapelure
- Un citron
- Huile d'olive



Bats légèrement l'œuf dans une assiette, puis trempe-y les filets de poisson.

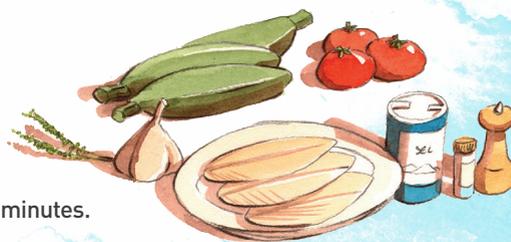
Égoutte-les et recouvre-les de chapelure.

Fais chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et fais revenir les filets environ 2 minutes de chaque côté. Attention, le poisson trop cuit devient sec et filandreux.

Te voilà avec des poissons panés maison. Dans ton assiette, tu peux ajouter un petit filet de jus de citron, une pincée de sel et de poivre.

## Papillote de poisson (pour 4 personnes)

- 4 filets de poisson Mr.Goodfish
- 4 petites courgettes ou 4 tomates
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre, thym, cumin



Chauffe le four à 200°C pendant 10 minutes.

Prépare 4 papillotes (une par filet), pose tes filets de poisson, sale, poivre et ajoute de l'ail coupé fin et un peu de thym.

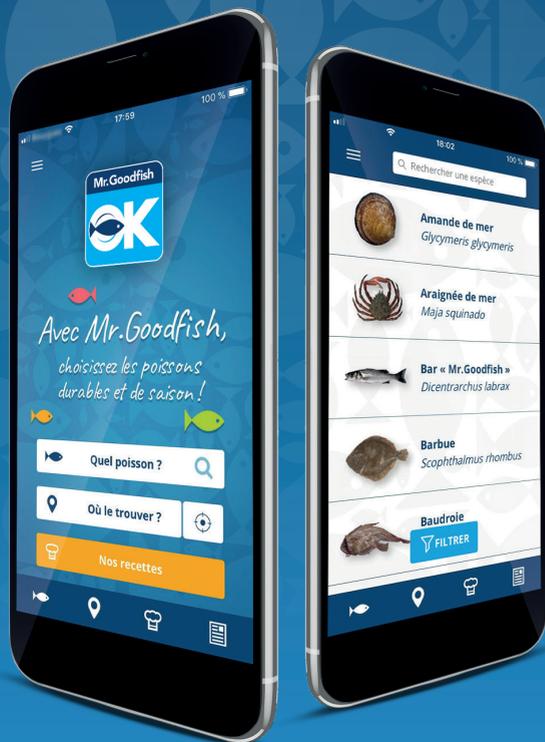
Coupe les courgettes et tomates bien lavées en fines rondelles et mets-les dans chaque papillote.

Ferme les papillotes et mets les dans le four bien chaud pendant 15 minutes.

Tu peux à l'ouverture de ta papillote, rajouter une cuillère de crème fraîche ou un filet d'huile d'olive.



Avec l'application  
Mr. Goodfish,  
Choisissez le bon poisson de saison !



Agis avec nous !

Demande à tes parents de télécharger l'application smartphone Mr. Goodfish sur leur téléphone ! Tu pourras les aider au supermarché ou à la poissonnerie, à choisir le bon poisson à la bonne saison. Tu y retrouveras également de nombreuses recettes à tester et tous nos adhérents : les pêcheurs, les poissonniers, les restaurants, les écoles...



