

ÉDITION 2019

Nom, prénom du petit pêcheur :

École :

Poissons favoris :

# De la mer à mon assiette

- La méditerranée -



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

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, petit pêcheur, 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)

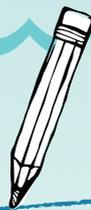
Rencontre les nombreux usagers du littoral.

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

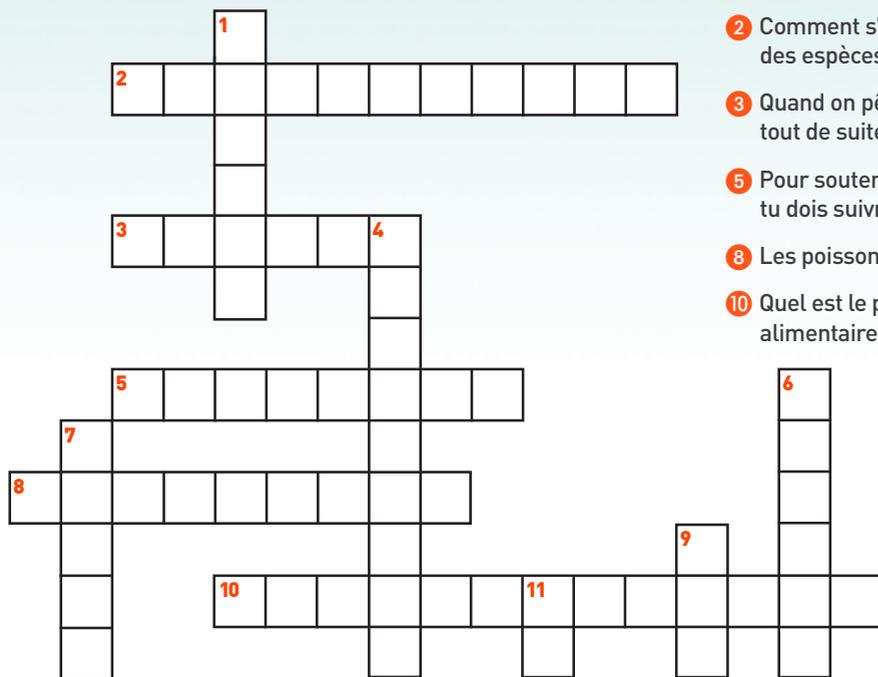
1. Je ne m'aventure pas tout seul.
2. Je fais attention à ne pas glisser sur les rochers (surtout s'il y a des algues, ça glisse !).
3. Si la mer est agitée, je ne m'approche pas du rivage.
4. Je ne dérange pas la faune, en particulier les oiseaux marins.
5. J'évite de récolter ou je ne prends que le nécessaire pour mon repas.
6. Je remets toujours les pierres que je déplace où elles étaient (elles sont habitées !).
7. Je fais attention aux espèces dangereuses et venimeuses (anémones, rascasse, etc.).  
Si je ne connais pas, je ne touche pas !

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.



## HORIZONTAL

- 2 Comment s'appelle le fait d'élever des espèces marines ?
- 3 Quand on pêche un poisson, on doit tout de suite vérifier sa...
- 5 Pour soutenir la pêche durable, tu dois suivre les conseils de Mr. ...
- 8 Les poissons respirent grâce à leurs...
- 10 Quel est le premier maillon du réseau alimentaire ?

## VERTICAL

- 1 J'ai des épines sur mon corps et je broute les algues, qui suis-je ?
- 4 Quel outil utilise-t-on pour attraper les crabes sur le bord de mer ?
- 6 On ne peut pas manger des poissons qui ont été pêchés pendant leur saison de...
- 7 De combien de régions se compose la façade méditerranéenne ?
- 9 De quoi sont recouvert généralement les poissons ?
- 11 En quelle langue sont les noms scientifiques des espèces ?



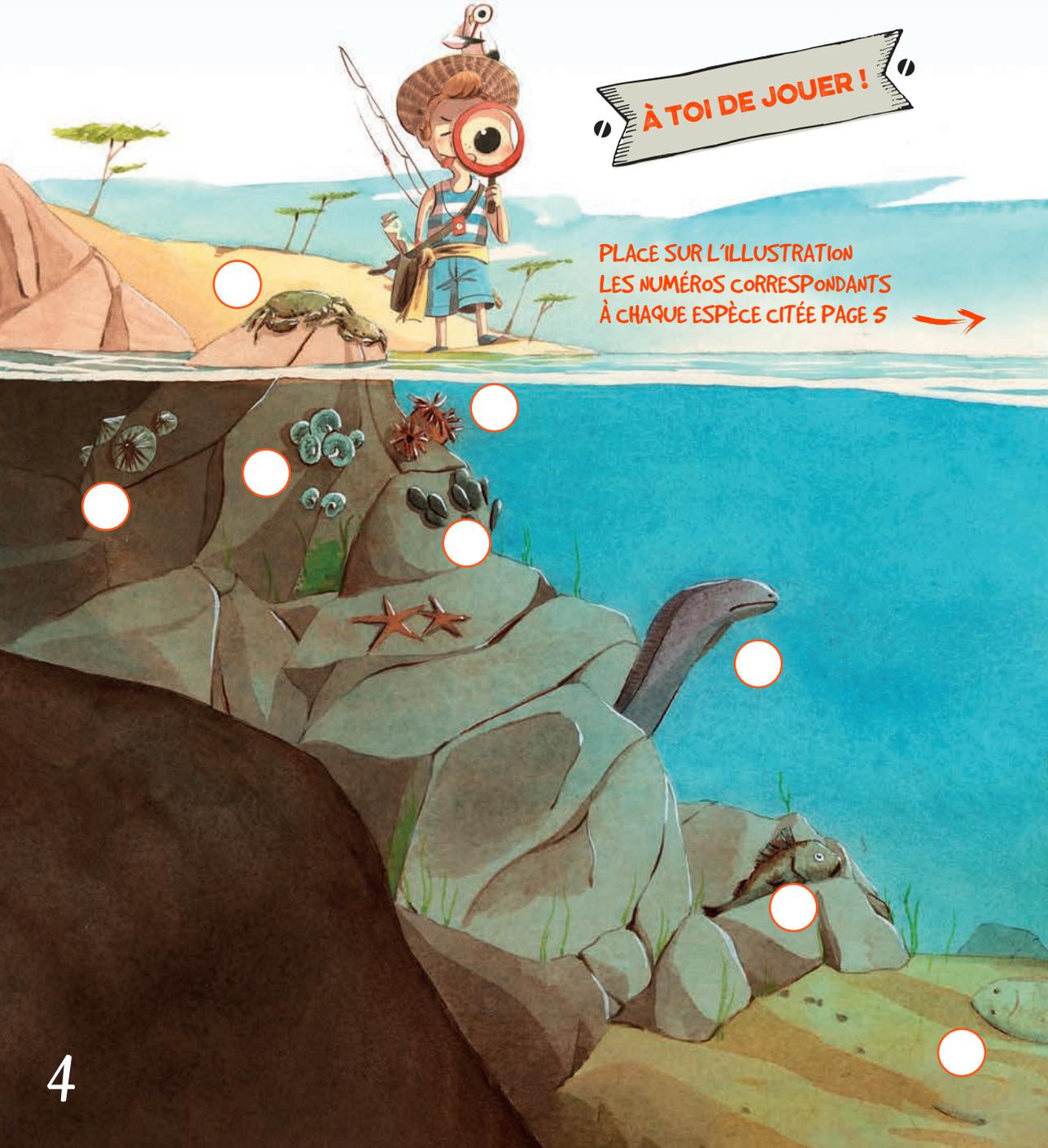
# La ressource et son milieu de vie

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

Cet endroit est en constant mouvement grâce aux vagues et aux courants et 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 CORRESPONDANTS  
À CHAQUE ESPÈCE CITÉE PAGE 5



## Les habitants du bord de mer

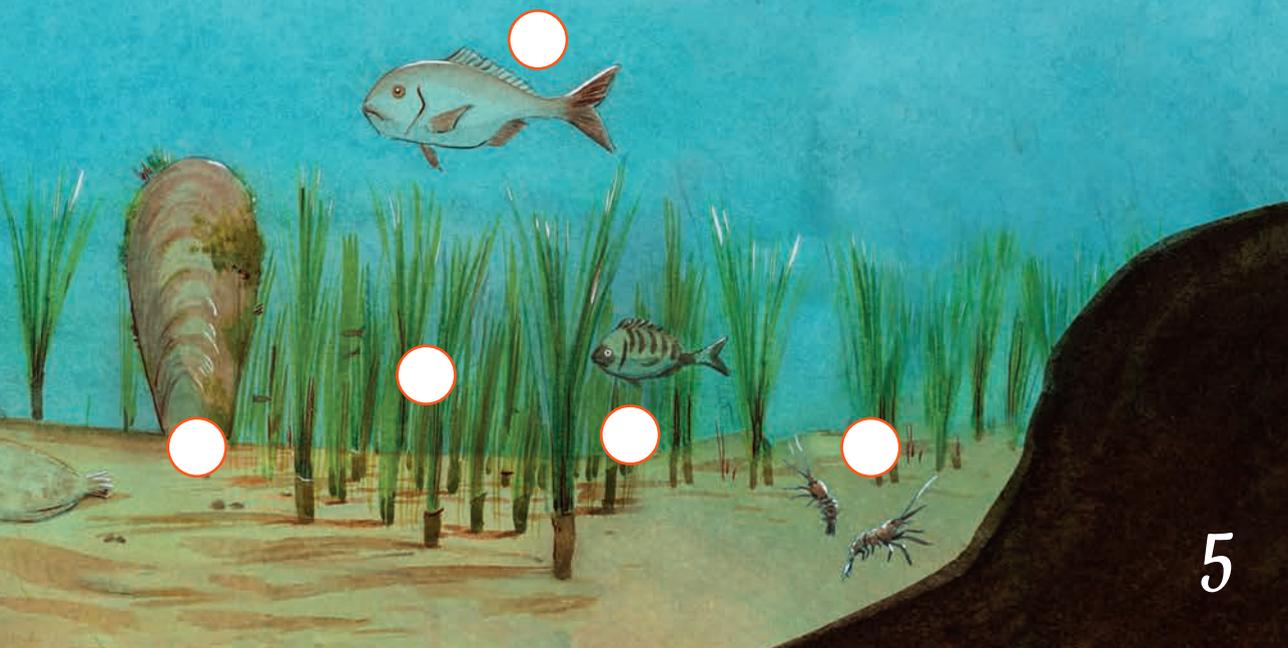
Les habitants du littoral méditerranéen sont très variés et certains cohabitent ensemble dans le même milieu formant ainsi ce que l'on appelle un écosystème. Jusqu'à une profondeur de 30 mètres, le fond peut être recouvert d'une plante marine appelée Posidonie (*Posidonia oceanica*) ①. Contrairement aux idées reçues, il s'agit d'une plante et non d'une algue. On la trouve uniquement en Méditerranée ; c'est donc une espèce dite « endémique ». Parce qu'elle est très importante pour l'écosystème et les espèces qui y vivent, la posidonie est protégée.

Les habitants des herbiers de posidonie sont nombreux : les poissons juvéniles s'y cachent, les poissons adultes comme le Denté (*Dentex dentex*) ② ou le Sar commun (*Diplodus sargus*) ③ y trouvent leur nourriture. Les crevettes bouquet (*Palaemon serratus*) ④, elles, jouent le rôle de petits éboueurs en nettoyant la posidonie.

Sur les rochers, on peut trouver des espèces qui s'y accrochent comme la moule méditerranéenne (*Mytilus galloprovincialis*) ⑤, la tomate de mer (*Actinia schmidtii*) ⑥ ou encore l'algue padine queue-de-paon (*Padina pavonica*) ⑦. Certains mollusques s'y déplacent pour chercher à manger comme les patelles (*Patella spp.*) ⑧, qu'on appelle parfois « chapeaux chinois ».

Les crabes (*Carcinus aestuarii*) ⑨ vivent dans les zones rocheuses et s'abritent dans les trous dès qu'ils se sentent menacés. Deux poissons sont également bien adaptés à la vie en milieu rocheux : la murène commune (*Muraena helena*) ⑩, qui ne sort que lors du passage d'une proie, et la rascasse brune (*Scorpaena porcus*) ⑪ qui mime parfaitement la couleur des roches pour passer inaperçue.

Le troisième milieu à explorer est le fond sableux. On y retrouve une autre espèce endémique de Méditerranée : la grande nacre (*Pinna nobilis*) ⑫. C'est l'un des plus grands coquillages au monde ! On peut également voir la sole (*Solea solea*) ⑬ qui se pose sur le sable, devenant ainsi presque invisible.



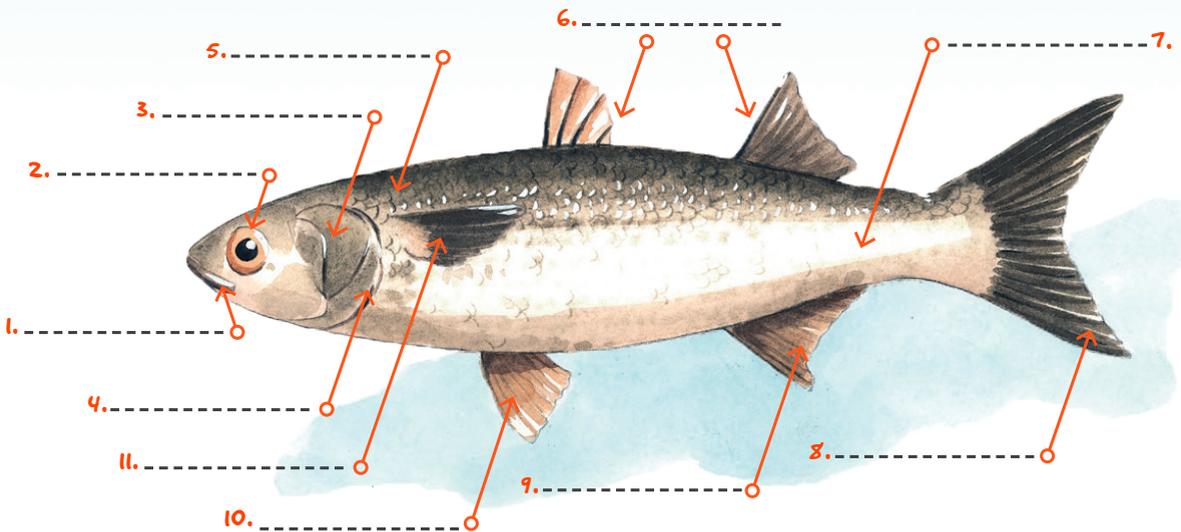
# Comment est fait un « poisson » ?

Les poissons se déplacent grâce aux ondulations de leurs corps, s'orientent et se stabilisent grâce à leurs nageoires. Ils respirent l'oxygène dissout 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*, Kézako ? »

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 !

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

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

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



## Quelques habitants de la Méditerranée

La Méditerranée recèle de nombreuses richesses. Petit pêcheur, 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. LA SAUPE (*Sarpa salpa*) a le dos jaune-verdâtre avec des reflets des rayures dorées sur les côtés.

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

3. LE ROUGET DE VASE (*Mullus barbatus*) a le corps beige tacheté de rouge.

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

5. LA RASCASSE ROUGE (*Scorpaena scrofa*) est rouge avec plein de taches marronnes orangées. Attention, sa nageoire dorsale pique !

6. LA MOULE MÉDITERRANÉENNE (*Mytilus galloprovincialis*) est un coquillage noir.

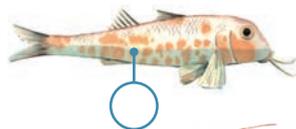
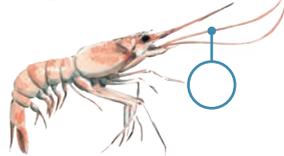
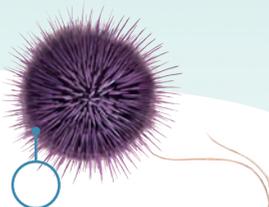
7. LA SEICHE (*Sepia officinalis*) est un mollusque zébré. Elle a des tentacules.

8. LE POULPE COMMUN (*Octopus vulgaris*) est un mollusque à 8 tentacules.

9. LA LANGOUSTE ROUGE (*Palinurus elephas*) est un crustacé rouge avec de longues antennes et dont la tête est protégée par une carapace épineuse.

10. LA CREVETTE ROSE (*Parapenaeus longirostris*) est un petit crustacé de couleur claire.

11. L'OURSIN VIOLET (*Paracentrotus lividus*) est recouvert de piquants.



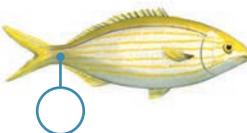
6. LA MOULE MÉDITERRANÉENNE (*Mytilus galloprovincialis*) est un coquillage noir.



9. LA LANGOUSTE ROUGE (*Palinurus elephas*) est un crustacé rouge avec de longues antennes et dont la tête est protégée par une carapace épineuse.



10. LA CREVETTE ROSE (*Parapenaeus longirostris*) est un petit crustacé de couleur claire.



11. L'OURSIN VIOLET (*Paracentrotus lividus*) est recouvert de piquants.



Même si quelques-uns vivent en pleine eau, la plupart des animaux illustrés ci-dessus se nourrissent sur le fond de la mer 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 la Méditerranée



**SAUPE** (*Sarpa salpa*) : les saupes vivent en bancs près des rochers et des herbiers de posidonies où elles aiment se cacher. Elles se nourrissent d'une algue toxique. Si on souhaite en manger, il faut faire attention à enlever la tête, puisque c'est là que se concentrent les toxines.

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

**ROUGET DE VASE** (*Mullus barbatus*) : c'est un poisson qui vit sur les fonds et qui se nourrit de petits animaux vivants dans la vase ou le sable, qu'il repère grâce à ses barbillons.

**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.

**RASCASSE ROUGE** (*Scorpaena scrofa*) : elle vit sur les fonds rocheux où elle se camoufle pour se protéger et chasser en toute discrétion. Munies d'épines venimeuses, les rascasses sont connues pour les piqûres douloureuses.



**MOULE MÉDITERRANÉENNE** (*Mytilus galloprovincialis*) : on la retrouve le long du littoral, souvent dans les eaux éclairées et battues, juste sous la surface de l'eau. Elle se nourrit de petites particules flottantes en filtrant jusqu'à 50 litres d'eau de mer par jour.

**SEICHE** (*Sepia officinalis*) : elle vit et chasse sur 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.

**POULPE COMMUN** (*Octopus vulgaris*) ou **PIEVRE** : ce mollusque céphalopode, (en grec, « les pieds sur la tête ») est un animal solitaire. Comme la seiche, il possède des chromatophores et une poche d'encre.

**LANGOUSTE ROUGE** (*Palinurus elephas*) : la langouste est un animal qui aime bien se cacher dans les cavités des rochers ou dans la posidonie. Elle se nourrit d'oursins, d'étoiles de mer, de mollusques et d'anémones.

**CREVETTE ROSE** (*Parapenaeus longirostris*) : cette crevette typique de Méditerranée est très appréciée en cuisine. Elle se nourrit généralement d'algues, de phytoplancton et de matière organique qu'elle trouve sur le fond.

**OURSIN VIOLET** (*Paracentrotus lividus*) : Son nom peut porter à confusion car cet oursin n'est pas toujours violet. Il peut aussi être vert ou brun. C'est un animal herbivore qui se nourrit en broutant les algues.



## Qui mange qui ?

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

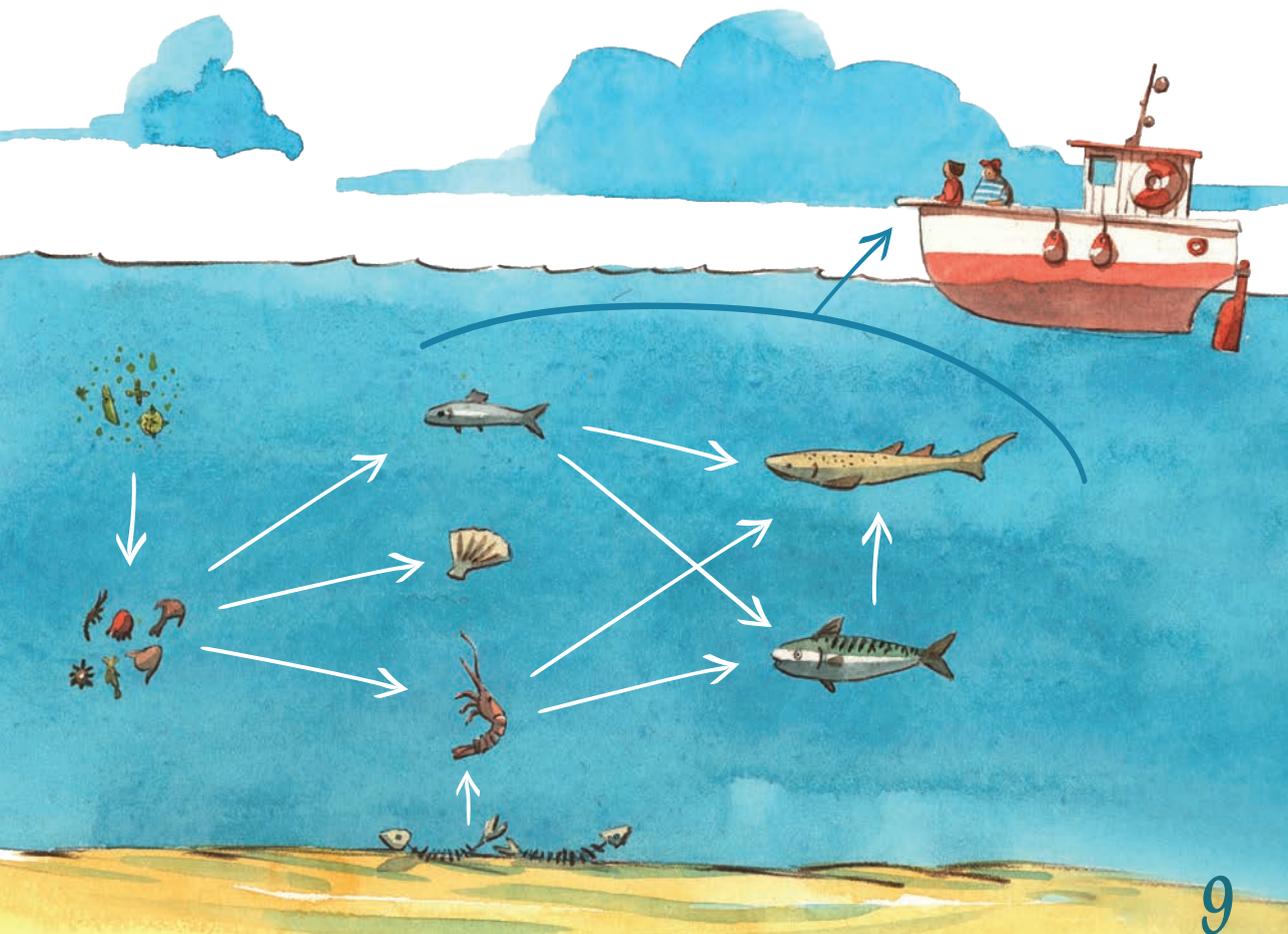
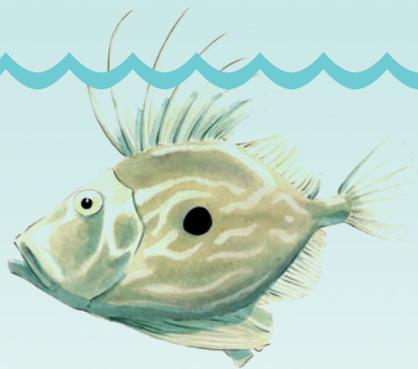
Chacun est le plat préféré d'un autre ! Ainsi le plancton végétal ou « phytoplancton », premier maillon de la chaîne alimentaire, est mangé par le plancton animal qui à son tour est mangé par les animaux qui filtrent l'eau comme certains coquillages ou par des petits animaux comme les crevettes, les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

**Eh petit pêcheur, 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.



# Les différentes pêches et le respect de la ressource

Eh, petit pêcheur, toi aussi tu peux pêcher ! Les zones littorales, comme la Côte d'Azur, sont très connues pour la qualité des poissons pêchés. 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.

### 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 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'épuisette

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

### 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 en mer

Le métier de marin pêcheur fait vivre des milliers de personnes et en nourrit des millions d'autres.

À Nice, 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...

## 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 méditerranéennes. Les principales espèces capturées sont le thon, le merlu...

### DROITS DE PÊCHE : QUELQUES MISES EN GARDE

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 le 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.

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

#### Le chalutier et le chalut

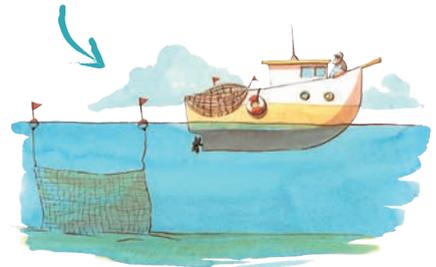
Le chalut est un filet en forme de poche. S'il touche le fond, c'est un chalut de fond, capturant le rouget, la sole et d'autres espèces benthiques.

S'il travaille en pleine eau c'est un chalut pélagique. Il vise alors les poissons de pleine mer comme le maquereau ou la sardine. Tu les verras plutôt vers Sète ou Marseille !



#### Le fileyeur et le filet trémail

Les poissons, en nageant, s'emmêlent dans les mailles. Cette pêche concerne la daurade royale, le pageot...



#### La pêche aux pièges

Les pièges sont utilisés pour la pêche aux poulpes, aux seiches, aux crabes... Cela peut être des casiers ou bien des pots.



Qui pêche qui ?

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

- |           |                       |                       |                  |
|-----------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| Pageot    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Chalut pélagique |
| Maquereau | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Casier, pots     |
| Rouget    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Filet trémail    |
| Seiche    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Chalut de fond   |



## 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 les femmes de pêcheurs qui vendent le poisson sur les étals ou les poissonniers...



# L'aquaculture

Elle consiste à élever des animaux aquatiques (poissons, coquillages, crustacés) et à cultiver des algues dans des zones spécialement aménagées. En Méditerranée, on élève des poissons 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'éclosion

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

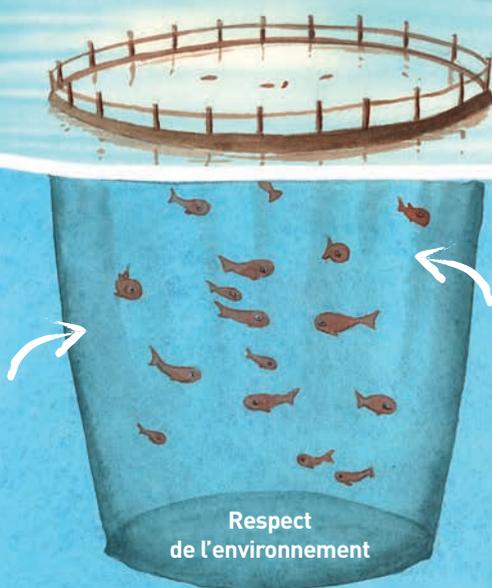
Les jeunes alevins (bar, dorade, turbot) qui ont maintenant trois mois partent dans des cages aménagées en bord de mer. Ils y resteront un à quatre ans pour parvenir à une taille de commercialisation.

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



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

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 produits de la mer sont vendus à la criée**, lieu de vente aux enchères pour professionnels comme les mareyeurs ou sur le marché, lieu typique des régions méditerranéennes.

**3. Les poissons sont distribués sur les étals de la poissonnerie** et maintenus au frais sur glace. Ils sont vendus à des restaurants ou bien à des particuliers qui vont les cuisiner à la maison.

**4. Le restaurant** est le dernier maillon de la chaîne. C'est le chef cuisinier qui prépare ton poisson au restaurant.

# 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 (maquereau par exemple), des marinades et des œufs de poisson.



## CONSERVÉRIES

Elles sont spécialisées dans le traitement du poisson de chalut (maquereau, hareng, etc.) 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...



## 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 FAO) par exemple la Méditerranée est FAO 37
- 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, petit pêcheur, adopte Mr.Goodfish !

### 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 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 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 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 maquereau : \_\_\_\_\_

La sole : \_\_\_\_\_

Le mulot : \_\_\_\_\_

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, petit pêcheur, 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

DENTÉ COMMUN → 35  
(*Dentex dentex*)

MULET CABOT → 33  
(*Mugil cephalus*)

SEICHE (L. manteau) → 15  
(*Sepia officinalis*)

MERLAN BLEU → 36  
(*Micromesistius poutassou*)

SOLE COMMUNE → 28  
(*Solea solea*)

SABRE ARGENTÉ → 110  
(*Lepidopus caudatus*)

CRABE VERT (L. carapace) → 4,4  
(*Carcinus aestuarii*)

MAQUEREAU COMMUN → 22  
(*Scomber scombrus*)

CONGRE → 75  
(*Conger conger*)

SAUPE → 25  
(*Sarpa salpa*)

SAR COMMUN → 23  
(*Diplodus sargus*)

Maquereau commun : 22cm



Sabre argenté : 110cm



## 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

Seiche : 15 cm



Mulet Cabo : 33cm



### 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.

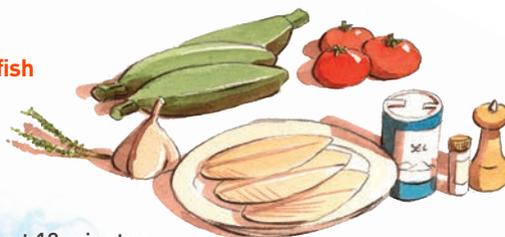
Fais chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et fais revenir les filets environ 2 minutes de chaque côté. Attention, le poisson trop cuit devient sec et filandreux.

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 denté commun

(pour 4 personnes)

- 3 filets de poisson Mr.Goodfish
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre, herbes



Chauffe le four à 200°C pendant 10 minutes.

Prépare 4 papillotes (une par filet), pose tes filets de poisson, sale, poivre, des herbes et ajoute (si tu aimes) de l'ail coupé fin.

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, petit pêcheur !**

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...



