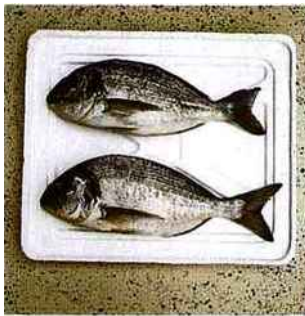


## Bien choisir son poisson

Questions-réponses pour dissuader votre poissonnier de vous détourner des jolis morceaux, ceux qu'il réserve souvent aux autres habitués. Quelques informations indispensables pour naviguer vers la qualité. TEXTE LIONEL ASTRUC

### Combien de temps s'écoule-t-il entre la pêche et l'étalage ?

Le délai s'échelonne entre un et quinze jours, selon les bateaux. Certains - les plus gros - voyagent loin et d'autres - les bateaux côtiers, plus modestes - produisent la "pêche du jour" : le poisson extra-frais. L'idéal est donc d'avoir accès à un poisson pêché localement qui passe moins de temps à bord. Cela dit, certains, comme le saint-pierre, ne peuvent pas être sur les étals quelques heures après la pêche, car on les rencontre surtout en haute mer. Quant à la lotte ou aux poissons plats par exemple, pour être goûteux, ils doivent "mûrir" quelques jours avant d'être cuisinés. Demandez donc à votre poissonnier d'où vient votre poisson et s'il a été pêché sur les côtes françaises.



### Quels sont les atouts du poisson de ligne ?

Pêchés à l'hameçon puis remontés vivants sur le bateau sans blessures ni ecchymoses, bars, lieux jaunes, daurades, thons et autres poissons de ligne bénéficient d'une pêche plus "douce", que la pêche pélagique. Cette dernière, pratiquée en haute mer au moyen d'immenses filets, entasse des tonnes de poissons les uns sur les autres. Ceux-ci meurent écrasés avant même d'arriver sur le pont, ce qui n'est pas un gage de qualité. Contrairement à ces bateaux

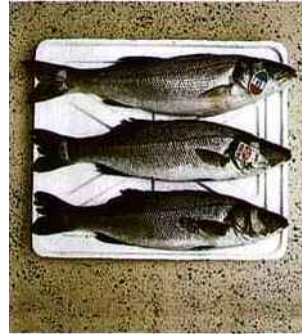
pélagiques, qui ratissent les fonds marins, les ligneurs ne prélèvent que les poissons dont ils ont besoin et choisissent leur calibre grâce à la taille des hameçons. Plusieurs groupements de pêcheurs tels que les Ligneurs de la Pointe de Bretagne ou Normandie fraîcheur mer permettent de reconnaître ces poissons, dotés d'un pin's et un peu plus chers.

### Le surgelé garde-t-il sa qualité ?

La dégradation éventuelle des acides gras oméga-3 ou de la texture du poisson surgelé dépendent des conditions de surgélation et de décongélation. La qualité initiale et surtout la fraîcheur du poisson sont des variables décisives. La durée du processus de surgélation a, elle aussi, son importance : plus rapide, elle garantit un meilleur résultat. Votre poissonnier dispose de ces informations, ainsi que de la durée type de conservation, qui varie selon l'espèce et le type de surgélation. Pensez à anticiper votre repas : une décongélation trop rapide peut tout gâcher, car les vitamines ainsi que les oligoéléments présents dans la chair partent dans l'eau qui s'écoule.

### Que mangent les poissons d'élevage ?

Essentiellement des farines de poisson - issues de la pêche dite "minotière" - et de l'huile de poisson, auxquelles on ajoute parfois des végétaux. Les granulés incluent dans leur composition des algues, des protéines végétales à base de lin, de soja, d'arachide et de colza. Sans oublier un complément minéral ou vitaminé ainsi qu'un conservateur. Les poissons peuvent aussi absorber des médicaments qui font l'objet de contrôles précis.



### Le poisson venu de fermes piscicoles est-il plus frais ?

Oui. L'éleveur attend de recevoir les poissons au bon calibre et il ne prélève que la quantité nécessaire, le tout au dernier moment. Sa marchandise bénéficie également d'une traçabilité parfaite : on sait où et comment un individu a grandi.

### Les poissons d'élevage sont-ils plus gras que ceux pêchés ?

Le saumon d'élevage, par exemple, présente un taux plus élevé de gras que le sauvage et il recèle ainsi une plus grande quantité d'acides gras oméga-3 par portion. Les poissons sauvages ont une alimentation moins riche en matières grasses et en quantité plus limitée que leurs cousins d'élevage. Or, ils sont plus actifs et dépensent davantage d'énergie que ceux confinés dans un espace restreint. Le saumon atlantique sauvage présente environ 6 % (soit 6 g/100 g) de gras contre 10 % à 12 % pour le saumon d'élevage. La truite arc-en-ciel sauvage présente elle aussi un taux de gras plus bas - 3,5 % - que la truite d'élevage, dont le taux de gras est en moyenne de 6 %. Cela dit, n'oublions pas que la proportion d'acides gras des poissons issus de fermes piscicoles dépend de la nature de leur régime alimentaire : l'éleveur peut moduler la composition et

la qualité de la chair des poissons. Souvent, il les nourrit avec de l'huile riche en oméga-3 durant les trois semaines précédant l'abattage, ce qui relève la teneur en acides gras.

### Pourquoi les poissons d'élevage sont-ils moins chers ?

Ils semblent bon marché car on les compare aux poissons sauvages. Or le coût de la pêche dépend aujourd'hui du prix du carburant. L'élevage, s'il nécessite des infrastructures, est loin de supporter les charges fixes des marins pêcheurs. Les différences de prix ne doivent donc rien à la qualité.

### Un poisson peut-il être bio ?

Oui. On trouve aujourd'hui sur les étals des poissons issus d'élevages biologiques : bars, daurades royales, saumons, maigres, truites et crevettes. Leur nourriture est constituée de produits de la mer ainsi que de farines végétales 100 % bio. Ils profitent de plus d'espace et de temps pour arriver à maturité et s'ébattent dans une eau de qualité.

### LE POINT SUR LES LABELS

**Outre le label AB, le Label rouge a notamment apposé son sceau sur le bar, le turbot, la daurade et le saumon. Pour obtenir ce label, les éleveurs doivent aussi respecter des exigences parfois proches de celles du bio, telle la densité limitée pour chaque cage ou bassin. Les certifications de conformité produit (CCP) et les démarches telles que Truite Qualité et Charte interprofessionnelle Qualité aquaculture de France visent à offrir surtout des garanties concernant l'alimentation des poissons (non OGM), la traçabilité et la fraîcheur.**