

Chapitre 2.5 - Les V.P.O.

Sous chapitre 2.5.4

Le poisson





LE POISSON

DEFINITION:

➤ Vertébré aquatique, le plus souvent recouvert d'écaillés, respire à l'aide de branchies et se déplace avec des nageoires. On connaît environ 25000 espèces, la plupart vivent dans les mers et les océans. Les poissons d'eau douce sont moins nombreux; certains comme le saumon et l'anguille passent une partie de leur existence en mer.

On distingue

CONSERVATION
T. 0° + 2°C
Sous glace fondante

Les poissons ronds 2 filets.

De mer:

Exemple: Lotte (baudroie), Bar (loup), Cabillaud, Colin, Congre, Merlu, Merlan, Mulet, Rouget, Sardine, Thon, Maquereau, Roussette (Saumonette), etc.

Eau douce:

Exemple: Truite, Saumon, Esturgeon, Goujon, Sandre, Brochet, Anguille, etc.

Les poissons plats 4 filets.

De mer:

Exemple: Turbot, Barbue, Carrelet (plie), Limande, Sole, Raie, etc.

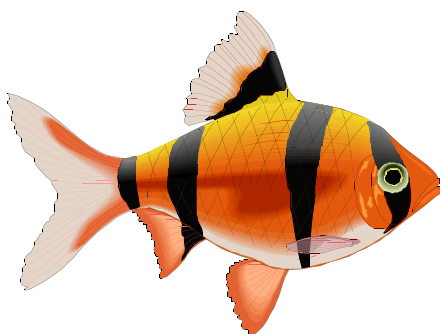
Les poissons plats 2 filets.

De mer:

Exemple: Daurade, St. Pierre, etc.

Eau douce:

Exemple: Carpe, Perche, Tanche, Brème, etc.



DECOUPE

Filet:	140 g
Darne:	180 g
Tronçon:	200 g
Pièce:	250 g
Friture:	220 g



APPELLATIONS

LES POISSONS DE MER

OFFICIELLE	REGIONALE
BAR	Loup (Provence), Barreau (Vendée), Cernier.
BARBUE	Griète, Rite, Alaize.
BONITE	Pélamide ou Bonite à dos rayé.
CABILLAUD	Morue, moruette, Doguette, Moulue.
CARDINE	Limande-sloop, Mère des soles, Gélinne, Liamme, Pole.
CHINCHARD	Saurel, Carringue, Robinette, Cariau, Ripon, Querelle, Chicard.
CIVELLE	Piballe.
CONGRE	Anguille de mer.
DORADE	Daurade, Pelon, Pagre, Brème de mer, Pironneau.
EGLEFIN	Egrefin, Ane, Anon, Morue-saint-pierre.
EPERLAN	Bellec.
FLET	Flie, Flandre, Picaud, Fanken, Bieth.
FLÉTAN	Halibut.
GRONDIN GRIS	Canaron, Cazin, Gournaud, Gronau.
GRONDIN ROUGE	Rouget-grondin, Tombe, turc, Gros-cabot.
HARENG	Hareng guais, Harinck.
LANÇON	Anille, Jolivet, Anguille de sable.
LIMANDE	Fleurin, Limandes.
LIMANDE SOLE	Limandelle, Limandière, Mère de sole.
LIEU NOIR	Colin noir, Eglefin, Merluche, Charbonnier, Merlan vert.
LIEU JAUNE	Merlan jaune, Colin jaune, Luts, Merluche blanche.
LINGUE	Petite lingue, Julienne, Elingue, Lomké.



APPELLATIONS

LES POISSONS DE MER

OFFICIELLE	REGIONALE
LOTTE	Baudroie, Diable, Maradre, Cabot, Rape, Boudrou.
MAQUEREAU	Lisette, Aniaux, Brézel.
MEROU	Cernier.
MULET	Muge, menille, Meuil.
MERLAN	Merlin, Verlet.
PAGEOT	Rousseau, pageau.
PLIE	Carrelet, Flet, Carlatin, Targe, Fléau, Sardineau, Flétan, Piaise.
POCHETEAU	Raie grise, Raie blanche, Tire, flat.
RAIES	Raies lisse, Douce, grise.
RAIE BOUCLEE	Cloué.
RASCASSE	Rascasse brune, Crapaud de mer.
RASCASSE DU NORD	Chèvre, Sebate.
ROUGET BARBET	Surmulet, Barbarin, Rouget de roche, Malette.
ROUSSETTE	Chien de mer, Chien gris, Saumonnette, Moutelle, Holbiche.
SARDINE	Royan, Celan, Pilchard, Célemi.
SARDINELLE	Alloche.
SAINT-PIERRE	Poule de mer, Soleil, Rouet, Jean doré, Arrosee.
SOLE	Ceteau, Sole-perdrix, Camarde, Rouade.
TACAUD	Plouse, Gode, Tangué.
THON	Thon blanc, Thon obèse.
TURBOT	Eturbo.
VIVE	Grande vive, Ecurpe.



CLASSIFICATION

Classification nutritionnelle

- Les poissons peuvent être classés d'après la teneur en graisse. Mais cela varie selon l'époque : certains poissons sont parfois maigres et parfois gras.

Poisson maigre, moins de 5% de lipides.

Poisson 1/2 gras, de 5 à 10% de lipides.

Poisson gras, plus de 10% de lipides.

POISSON MAIGRE		POISSON 1/2 gras	POISSON GRAS
Anchois	Goujon	Alose	Anguille
Barbue	Lieu	Baudroie	Lamproie
Brème	Limande	Congre	Murène
Brochet	Merlan	Flétan	Saumon
Cabillaud	Mulet	Hareng	Thon
Carpe	Perche	Maquereau	
Carrelet	Raie	Sardine	
Colin	Rascasse		
Daurade	Roussette		
Églefin	Sole		
Esturgeon	Tanche		
Espadon	Turbot		
Gardon	Truite		