

TABLEAU DES SAISONNALITÉS

<i>Dénomination</i>	<i>Période d'abondance</i>	<i>Principaux lieux de débarquement</i>	<i>Présentations</i>	<i>valeur protéines</i> %	<i>valeur lipides</i> %	<i>cuissons variées</i>
Araignée	Novembre à Juin	Bretagne	vivante ou cuite	19,5	5,5	pochée
Bar	Novembre à Mars	Façade atlantique de la Bretagne à l'Aquitaine ; Méditerranée	entier	20	1	toutes cuissons (hors friture)
Barbue	Toute l'année	De Boulogne aux Sables d'Olonne	entière vidée	16	6	four*, poêlée, vapeur, MO**
Baudroie (ou lotte)	Pic de Mars à Mai	Bretagne	queue et joues	18	0,7	toutes cuissons
Cabillaud	Pic de Mars à Mai	De Boulogne à la Bretagne	entier vidé, darne, filet	16	0,3	toutes cuissons
Calmar (ou encornet)	Janvier à Mars et Août à Décembre	De Boulogne à la Vendée	entier	16	1	frit, poêlé, en sauce
Cardine	Pic de Mars à Mai	Bretagne Sud	entière vidée, filet	16	1	four*, poêlée, vapeur, MO**
Chinchard	Février à Juin	De Boulogne à l'Aquitaine	entier	18	2	frit, poêlé, poché
Congre	Octobre à Avril	De Cherbourg à Marennes ; Sète	entier vidé, darne, tronçon	20	3	four*, poché, vapeur, en ragout
Coquille St Jacques	Octobre à Mai	Normandie et Bretagne	entière ou en noix	15 à 20	1	crue, marinée, pochée, four*, poêlée
Dorade grise	Pic de Janvier à Mai	De Boulogne à St Nazaire	entière, filet	17	1	four*, poêlée, vapeur, MO**
Dorade royale	Septembre à Novembre	Méditerranée ; Façade atlantique de la Bretagne à l'Aquitaine	entière, filet	17	1	four, poêlée, vapeur, MO**
Eglefin	Pic de Septembre à Mai	Boulogne et Bretagne	filet	17	0,3	poêlée, vapeur, MO**
Grenadier	Pic de Mai à Novembre	Boulogne et Bretagne	filet	17,5	0,7	poêlée, vapeur, MO**
Grondin rouge	Septembre à Mai	De Boulogne à Brest	entier, filet	18	3	four*, poché, poêlée, vapeur, MO**
Hareng	Pic en Novembre et Décembre	De Boulogne à Fécamp	entier	17	6	four*, poêlé, poché
Langoustine glacée	Pic d'Avril à Août	Finistère sud	entière ou en queue	17	2	four*, pochée
Langoustine vivante	Pic de Mars à Juillet	De la Bretagne Sud à l'île d'Oléron	vivante ou cuite	17	2	four*, pochée
Lieu jaune	Pic en Février et Mars	De port en Bessin au Croisic	entier vidé, darne, filet	17	2	four*, poché, poêlé, vapeur, MO**
Lieu noir	Pic de Février à Septembre	De Boulogne à la Bretagne	entier vidé, darne, filet	17	2	four*, poché, poêlé, vapeur, MO**
Limande sole	Mai à Octobre	De Dunkerque et Bretagne	entière vidée, filet	16	1	poêlée, vapeur, MO**
Lingue bleue (ou lingue)	Pic de Mars à Septembre	Boulogne et Bretagne sud	entière vidée, darne, filet	21	0,3	four*, pochée, poêlée, vapeur, MO**
Lingue franche (ou julienne)	Pic de Mars à Juin	Boulogne et Bretagne	entière vidée, darne, filet	21	0,3	four*, pochée, poêlée, vapeur, MO**
Maquereau	Mars à Mai	De Boulogne à la Bretagne Sud	entier	14	8	poêlé, MO**, BBC***

TABLEAU DES SAISONNALITÉS

Dénomination	Période d'abondance	Principaux lieux de débarquement	Présentations	valeur protéines %	7	cuissons variées
Merlan	Pic de Janvier à Mars	De Boulogne à la Vendée	entier, filet	16	0,6	poêlé, poché, vapeur, MO**
Merlu	Mars à Juillet	De la Bretagne Sud à l'Aquitaine ; Méditerranée	entier vidé, tronçon	17	1	poêlé, poché, vapeur, MO**
Plie (ou carrelet)	Pic de Janvier à Mai	De Dunkerque à la Bretagne	entier vidé, filet	15	0,6	four*, poêlée, vapeur, MO**
Raies	toute l'année	Normandie et Bretagne	ailles	18	1,5	pochées, vapeur, four*
Rouget barbet	Mai à Juillet et Septembre à Décembre	De Boulogne aux Sables d'Olonne	entier	20	7	four*, poêlé, vapeur, MO**, BBC***
Roussette	Pic de Septembre à Novembre	De Boulogne à la Bretagne	entière pelée, tronçon	20 à 30	4 à 5	four*, pochée, poêlée, vapeur, en sauce
Sardine	Mai à Octobre	de la Bretagne Sud à la Vendée ; Méditerranée	entière	21	10	crue, marinée, poêlée, frite, BBC***
Sole	Pic de Janvier à Avril	De Dunkerque à Arcachon	entière vidée, filet	16	1	poêlée, vapeur, MO**
Saint Pierre	Avril à Juillet	De Port en Bessin à Lorient	entier vidé, filet	16	0,9	four*, poêlé, vapeur, MO**
Tacaud	Pic de Janvier à Mars	De Boulogne à la Bretagne	entier vidé, filet	16	4,5	poêlé, poché, vapeur, MO**
Thon germon	Mai à Septembre	De la Bretagne Sud à l'Aquitaine	entier vidé, longe, darne	27	13	four*, poêlé, BBC***, en sauce
Thon rouge	Avril à Décembre	Méditerranée et Aquitaine	entier vidé, longe, darne	27	13	cru, mariné, four*, poêlé, BBC***
Turbot	Pic de Mars à Juillet	Partout	entier vidé, filet	16	6	four*, poêlé, poché, vapeur
Tourteau	Mai à Septembre	Bretagne	vivant ou cuit	20	2 à 5	poché
Modes de cuisson	Four (et grill)*	gros poissons avec peau ou papillotes (tout filet ou petit poisson)				
	Vapeur	filet, darne				
	Micro-onde (MO)**	petits poissons entiers, filet, darne				
	Poêle	petits poissons entiers, filet, darne				
	Friture	céphalopodes (seiche, calmar) ou poissons en beignets, acras				
	Poché ou Court bouillon	gros poissons avec peau, crustacés				
	Barbecue (BBC)***	poissons gras ou papillotes				
	En sauce, ou ragout	céphalopodes (seiche, calmar), baudroie (ou lotte), congre, roussette, thon				

Les modes de cuissons conseillés pour préserver au maximum les valeurs nutritionnelles sont le four, la friture, la vapeur et le micro-onde,

Attention à la friture qui sur-ajoute des matières grasses !

Le secret d'une bonne alimentation : VARIER les PLAISIRS en alternant les espèces (poissons Maigres et poissons gras) et les modes de cuisson !

NB : pour tout poisson consommé cru, veiller à le congeler au préalable durant 24h à -18°C pour éviter tout risque parasitaire (faible pour la sardine et inexistant pour la coquille).