



paroles de chef

Nathalie & Arnaud Beauvais tiennent le restaurant Le Jardin Gourmand à Lorient.

vos critères pour choisir ?

Vivantes ! Petites, moyennes ou grosses peu importe, elles sont toutes excellentes. Après, tout dépend de l'utilisation. Les plus grosses ont un coté « homard miniature ». On peut se permettre de les rôtir au four.

la façon la plus simple de la cuire ?

Je les plonge dans une grande quantité d'eau bouillante salée et les enlève dès la reprise de l'ébullition. Si on peut, l'idéal est même de les cuire à l'eau de mer. Le goût est tellement fin qu'il n'y a besoin ni de poivre ni de bouquet garni.

si on mettait des épices ?

Ici, ce serait forcément le Karigosse*

* Mélange d'épices élaboré par un pharmacien lorientais au XIXe siècle.

et quel légume en accompagnement ?

Pommes de terre mayonnaise ! On peut aussi varier en fonction des saisons : en hiver, du céleri ; au printemps, des petit-pois ; en été, des courgettes ; en automne, des panais.

quel vin ?

Nathalie : j'associe la langoustine à la noisette, alors que d'autres fruits de mer ou poissons, ont un coté plus iodé.

Arnaud : Il faut donc un vin fruité assez délicat. Avec un muscadet cépage « Melon de Bourgogne », à la fois sec et fruité, on reste régional !

des conseils ?

• Ne pas attendre. Il faut cuire les langoustines dès qu'on arrive à la maison. Et si on peut les manger tout de suite, c'est encore mieux : c'est meilleur tiède !

• Ne rien jeter ! Tout se mange dans la langoustine. Avec les têtes et les pinces on fait une bisque savoureuse.

APPORTS NUTRITIONNELS

- Riche en sélénium (antioxydant ; intervient dans la résistance immunitaire)
 - Riche en vitamine E (antioxydant)
 - Source d'iode (intervient dans le métabolisme thyroïdien qui agit sur l'état général)
- Bref, la langoustine : une vraie cure de jouvence!



Tél. 02 97 37 94 99

Fax. 02 97 37 83 55

E.mail. normapecheBQM@wanadoo.fr

Site. www.bretagne-qualite-mer.com



La langoustine un régal en toute saison !



Ensemble, gardons la pêche !
www.bretagne-qualite-mer.com

Quiz ! vrai ou faux ?

- A** Le langoustin est le mari de la langoustine.
- B** La langoustine est le bébé de la langouste.
- C** On ne trouve des langoustines que de mai à juin.
- D** A l'étal, elle est identifiée par la zone "Atlantique Nord Ouest".
- E** La langoustine habite dans un terrier.
- F** La langoustine vivante de nos côtes provient uniquement du Golfe de Gascogne.

Réponses : A. Faux - B. Faux - C. Faux - D. Vrai - E. Faux - F. Vrai

La langoustine, reine de l'étal, ...un régal en toute saison !...

Vivante ou glacée ?

Seule la langoustine pêchée à proximité de nos côtes et débarquée après une à deux nuits de pêche, nous parvient vivante. Les hauturiers, qui vont plus loin, au large de l'Ecosse et en Sud Irlande, la glacent à peine sortie de l'eau. On la retrouve sur nos étals sous l'appellation de "langoustine glacée".

Le prix varie en fonction de la taille,

mais aussi de la période de l'année : même si l'on trouve des langoustines toute l'année, la haute saison c'est mai/juin. **La langoustine est alors plus abondante et donc... meilleur marché ! Profitez-en !**

La pêche

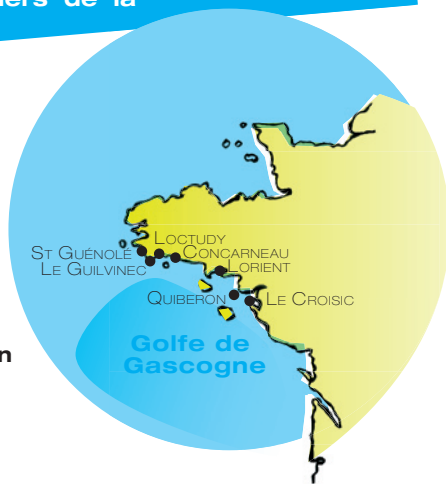
- 1 La pêche se pratique au chalut et exceptionnellement au casier. Les meilleurs pêches se font à la tombée de la nuit ou au petit jour, quand la langoustine sort de son terrier.
- 2 Le chalut est sélectif, équipé d'une grille ou de mailles plus larges pour une pêche durable.
- 3 Une fois triées et lavées à pleine eau, les langoustines sont stockées dans des viviers réfrigérés. Cela leur permet de rester vivantes jusqu'à l'arrivée au port.
- 4 Le débarquement et la vente sont quasiment simultanés pour garantir aux poissonniers une langoustine bien vivante sur leurs étals. Au moment de la vente à la criée, la langoustine dort encore à moitié et ne se réveille souvent qu'une fois sur l'étal du poissonnier ! Elle est en pleine forme et restera encore vivace une douzaine d'heures.
- 5 L'étiquette assure la traçabilité et la qualité. Le label "Bretagne Qualité Mer" témoigne de ce souci de valorisation des produits et des métiers de la pêche en Bretagne.

zones de pêche

A l'étal de votre poissonnier, l'origine indiquée est "pêchée en Atlantique Nord Est. Cette zone se trouve du Pôle Nord à Gibraltar (zone de pêche 27 de la carte FAO).

Attention aux idées fausses ! La mention pêchées en Atlantique Nord Ouest n'est pas en Bretagne. C'est en fait le Nord des Etats-Unis ! (zone 21)

Mais la langoustine vivante de nos côtes ne se pêche que dans le Golfe de Gascogne.



Langoustine & développement durable

Pour ne pas multiplier les trajets, de nombreux professionnels, une fois sur zone, pratiquent deux types de pêche : poisson durant la journée et langoustine la nuit venue.

Bien que les scientifiques considèrent que le stock de langoustines du Golfe de Gascogne est en très bon état, les pêcheurs ont développé de leur propre initiative des travaux d'amélioration de leurs chaluts pour une gestion durable de la ressource.

Ainsi, sans attendre l'Europe, ils ont mené des expérimentations en grandeur nature avec les scientifiques d'Irremer pour tester différentes solutions.

Aujourd'hui, pour épargner les poissons et les langoustines juvéniles, c'est à dire "trier sur le fond plutôt que sur le pont", les pêcheurs ont tous équipé leurs filets de grilles ou de panneaux de grand maillage pour ne pêcher que les individus de bonne taille. Les pêcheurs de langoustine de nos côtes sont unanimement cités en exemple au niveau européen pour leur démarche de pêche responsable !



La taille

9 cm
du rostre
à la queue

Du rostre à la queue, l'Europe impose une taille minimale de 7 cm.

Les pêcheurs français vont plus loin : pas de langoustine de moins de 9 cm !

