

Nom et prénom de l'étudiant :

Nom et prénom du professeur :

Formation :

Etablissement :

Mail pour l'envoi des travaux au professeur :

Pour communiquer en direct avec le professeur :

**Travail à rendre au plus tard le :**

Message du professeur :

**Séquence :**

**(Cette séquence est composée de plusieurs séances)**

**Séance . technologie culinaire**

*Durée h00*

# Les poissons

## Objectifs :

- Classer les poissons selon leurs morphologies.
- Expliquer les bénéfices nutritionnels des poissons gras.
- Citer les critères de fraîcheur du poisson.
- Nommer les différentes présentations (découpes) du poisson.
- Citer les températures de conservation.
- Citer les principales cuissons et appellations culinaires.
- Expliquer le principe des saisons.
- Nommer les principaux poissons et les classer selon leurs habitats.

### 1. La classification morphologique.



Les poissons sont

- Ronds** Exemple le maquereau
- ou**
- Plats** Exemple la sole



Les poissons ronds possèdent 2 filets.



Les poissons plats possèdent 4 filets, sauf :



Le saint-pierre



La dorade

### 2. Les bénéfices nutritionnels des poissons gras.

La matière grasse (MG) des poissons est excellente pour la santé puisqu'elle est chargée d'Oméga 3 et 6. Ces omégas limiteraient les risques d'accidents cardiovasculaires.

<p>Les poissons maigres ont moins de 5 % de MG</p> <p><i>Exemples :</i></p> <p>Brochet, sole, cabillaud, ...</p>	<p>Les poissons demi-gras ont entre 5 à 10 % de MG</p> <p><i>Exemples :</i></p> <p>Sardine, hareng, ...</p>	<p>Les poissons gras ont plus de 10 % de MG</p> <p><i>Exemples :</i></p> <p>Anguille, thon, saumon</p>
--	---	--

### 3. Les critères de fraîcheur du poisson.



Oeil convexe et brillant

Ecailles adhérentes à la peau




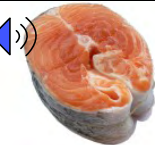

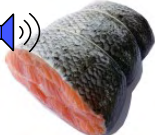





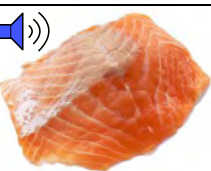




Ouies (branchies) rouges


Ventre ferme

Odeur agréable

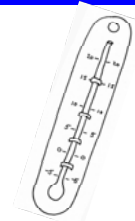
#### 4. Les présentations (découpes)

 	Le poisson portion	Poisson entier pour 1 personne, +- 250g
 	La darne	Tranche de poisson pour 1 personne
 	Le tronçon	Tranche de poisson pour 2 personnes
 	Le filet	Partie charnue du poisson
 	Le pavé	Tranche de poisson coupée droite
 	L'escalope	Tranche fine de poisson coupée en biais
 	Goujonnettes	Filet de poisson taillé en bâtonnets

#### 5. Les températures de conservation.





 Le poisson frais se conserve sur glace entre 0 et +2°C maximum

Le surgelé se conserve à - 18 °C



#### 6. Les cuissons : Les poissons peuvent être : Pochés, sautés, frits, grillés, braisés, rôtis.

Quelques appellations particulières :

Au bleu : 	Les poissons sont vidés, arrosés de vinaigre et pochés dans un court-
Au plat : 	Le poisson est disposé dans un plat beurré avec de l'échalote ciselée, mouillé au vin blanc et fumet, saupoudré de chapelure puis cuit au four
 Sauter à l'anglaise :	Les filets sont panés de chapelure puis cuit dans du beurre clarifié
 Sauter meunière :	Le poisson est salé, fariné et sauté dans un beurre clarifié. Il est accompagné de citron

## 7. Les saisons.

La saison correspond à la période à laquelle le poisson est le plus abondant et donc moins cher.

Exemples :

	Janv.	Fev.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.
Bar												
Daurade												
Lotte												
Rouget												
Sole												

## 8. L'élevage de poissons.

Beaucoup de poissons sauvages sont en voie de disparition à cause de la surpêche.

L'élevage permet de pallier en partie ce manque.

### Le vocabulaire

Aquaculture :  Elevage de produits marins (poissons, végétaux, algues, etc.)

Pisciculture :  Elevage de poissons d'eau douce

Pisciculture marine :  Elevage de poissons de mer

## 9. Quelques poissons plats de mer.



Barbue



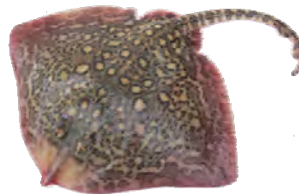
Flétan



Plie



Sole



Raie



Turbot



Saint-pierre



Dorade (ou daurade)

## 10. Quelques poissons ronds de mer.



Bar (loup)



Chapon



Colin (merlu)



Lotte (baudroie)



Maquereau



Merlan



Rouget barbet



Roussette



Rouget grondin



Sardine



Sébaste



Vive

## 11. Quelques poissons d'eau douce.



Truite



Carpe



Perche

Produits : Merlan ( <i>Merlangius merlangus</i> ) Pêché en Atlantique Nord/Ouest	Expéditeur : BDR Marée Tel 02 31 00....
Poids net : 3 kg Conservation : 0 à +2°C Date de conditionnement : 02/04/20.... Durée de conservation : 3 jours après conditionnement	FR 50-178-01 CEE