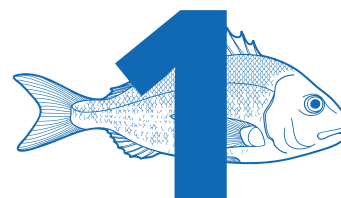




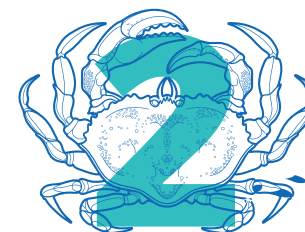
De la mer
À
L'ASSIETTE

Sommaire



Les acteurs de la mer..... p. 6

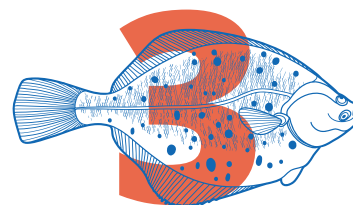
- Les pêcheurs p. 7
- La criée p. 8
- Les mareyeurs..... p. 10
- La filière aquacole..... p. 12



Les produits halieutiques en restauration

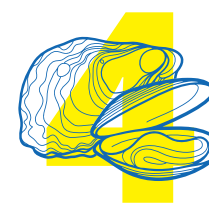
collective p. 16

- Manger moins mais mieux ... p. 17
- Retour sur p. 18



Conseils et recettes pour les cuisiniers..... p. 20

- Rappels..... p. 21
- Conseils p. 22
- Les recettes..... p. 24
- Contacts p. 31



Calendrier des produits de la mer bretons..... p. 32

- Calendrier p. 33
- Les saisons de la mer p. 34

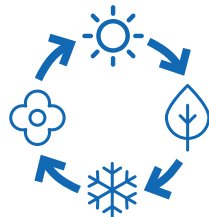
Document édité par
Dinan Agglomération et la Communauté
de Communes Côtes d'Émeraude.

Projet soutenu par
le Fonds Européen pour
les Affaires Maritimes et la Pêche.

Introduction

Les territoires de **Dinan Agglomération** et de la **Communauté de Communes Côte d'Émeraude** possèdent plusieurs activités maritimes, notamment la **pêche** et la **conchyliculture**, qui, chacune, forge l'identité maritime du territoire. La première est largement représentée par la flottille de pêche du port de Saint-Cast-le-Guildo, composée de 35 navires. Elle concentre une cinquantaine d'emplois, et pratique essentiellement une petite pêche côtière. La seconde est développée autour des baies de l'Arguenon et de la Fresnaye, et produit notamment des moules de bouchot de qualité.

Ces deux filières proposent des produits locaux, de saison et bon marché, qui permettent de mettre en avant non seulement une qualité nutritionnelle importante, mais aussi **des métiers et des espèces propres à nos territoires maritimes.**



Néanmoins, force est de constater que ces secteurs et leurs produits souffrent d'une méconnaissance. En effet, comme les légumes, les produits de la mer ont une **saisonnalité**. L'abondance des espèces pêchées varie donc en fonction de la saison et de la marée. Cela implique des variations en disponibilité et en prix de manière journalière. Les espèces sont aussi issues de stocks qui sont parfois en mauvais état, alors que d'autres, plus locales, sont souvent peu consommées.

Le domaine des produits de la mer regroupe également une diversité d'acteurs méconnus qui sont répartis de l'amont à l'aval de la filière pêche. **C'est cette chaîne d'acteurs qui permet chaque jour d'avoir du poisson frais dans nos assiettes.**



C'est pourquoi, dans le cadre de diverses politiques alimentaires, dont le Projet Alimentaire Territorial, ou encore la souveraineté alimentaire, il apparaît nécessaire de modifier les manières de cuisiner et de s'approvisionner. L'ambition est de « **consommer moins mais mieux** », en réduisant notamment la part de protéines animales dans l'assiette, tout en améliorant sa qualité.

Il y a un réel enjeu à travailler des produits moins transformés (poisson entier, filets sans arrêtes) qui permettent de faire des économies et d'élargir la gamme de produits disponibles. Cependant, pour travailler du poisson frais et des poissons plus coûteux, **il est nécessaire de faire évoluer la représentation des besoins en protéine** en la complétant avec des protéines végétales par exemple. De plus, d'autres produits (poissons, fruits de mer, algues) pourraient faire leur apparition dans les établissements de restauration collective, mais demandent des techniques spécifiques en cuisine et une approche pédagogique pour favoriser leur acceptation dans l'assiette.

Il apparaît aujourd'hui primordial de **penser la restauration collective comme un support pédagogique à l'école**. Il y a un enjeu à revaloriser le rôle des cuisinier.e.s et des équipes de restauration pour « éduquer au goût », sensibiliser les convives à une approche globale de la transition environnementale et alimentaire. Toutefois, les cuisiniers ne peuvent pas porter seuls cette mission éducative : les élus et le corps enseignant doivent pouvoir s'impliquer dans les projets de sensibilisation.

Le projet « **De la mer à l'assiette** » porte cette ambition : **rapprocher les filières halieutiques des établissements de restauration collective**, afin de créer des synergies dans l'approvisionnement et l'alimentation de ces produits encore trop peu valorisés et reconnus.

1 Les ACTEURS DE LA MER

LES PÊCHEURS



La production primaire est assurée par les pêcheurs. Chaque bateau est dirigé par un capitaine et revient de la marée avec des lots de poissons, de crustacés et de céphalopodes qui ont été capturés en mer.

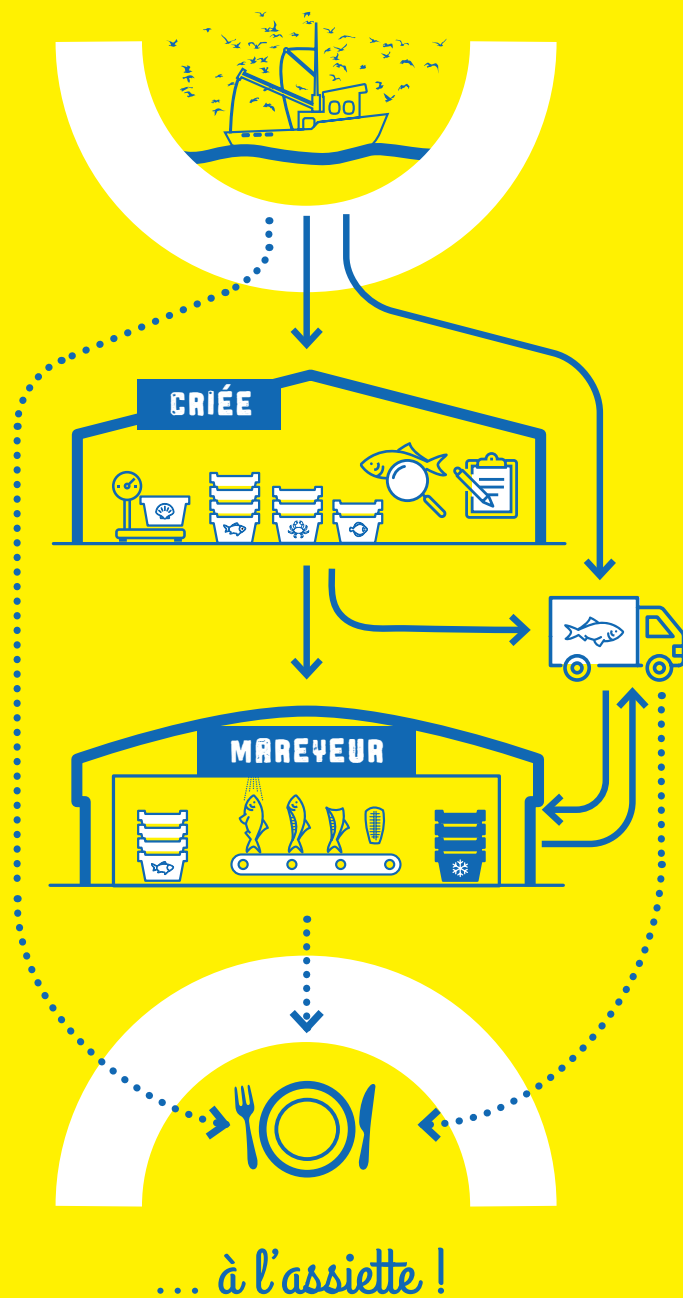
Chaque marée est différente, la pêche repose sur un **principe de chasse / cueillette**. Les pêcheurs ramènent ce que la mer leur offre. Les captures dépendent du mode de pêche, des conditions météorologiques et du moment de l'année.

Bien que tous les pêcheurs soient des marins, ils ne travaillent pas tous sur les mêmes bateaux, ni dans les mêmes eaux. Ils ne partent pas non plus pour la même **durée**.



Il y a également ceux qui pêchent en ramassant des algues et des coquillages sur les plages. C'est ce qu'on appelle la **pêche à pied**.

De la mer...



LA CRIÉE

Les pêcheurs ont plusieurs options pour écouler leurs captures :

- Ils peuvent la vendre aux enchères dans les halles à marée (aussi appelées criées). Les acheteurs en criée regroupent **les mareyeurs, les poissonniers et certains grossistes**.
- D'autres pêcheurs préfèrent vendre leur pêche hors criée, directement à leur client, que ce soit un professionnel ou un particulier.

**CRIÉE +
MAREYEURS =
COMMERCIALISATION
DES PRODUITS
DE LA PÊCHE**

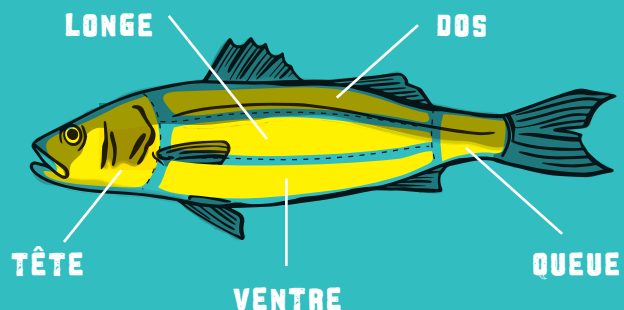
La criée a un rôle essentiel dans l'organisation de la filière : elle prend en charge les produits à leur débarquement, reçoit la déclaration des volumes pêchés et assure la première mise sur le marché de la production.

Elle n'est pas propriétaire des produits débarqués : elle n'est donc pas considérée comme un intermédiaire entre le producteur et le consommateur. Ainsi, **se fournir auprès d'un acheteur en criée, c'est acheter en circuit court**.

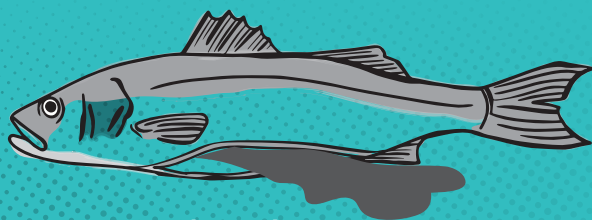
Leur rôle est d'effectuer la pesée, d'organiser les produits en lot et de contrôler la qualité des poissons, crustacés, etc. selon les normes européennes.



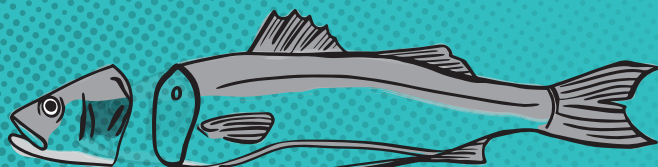
DÉCOUPE



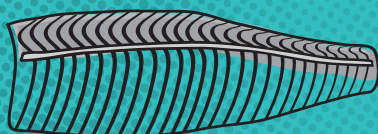
TRANSFORMATION



ÉVISCÉRAGE



ÉTÊTAGE



FILETAGE

LES MAREyeurs

Les entreprises de mareyage **achètent les produits de la mer aux criées pour les revendre à des grossistes ou des détaillants.** Elles peuvent également importer des produits de la mer d'autres pays (saumon, cabillaud, crevette, etc.).

Il est courant qu'elles effectuent des opérations de **transformation** sur ces produits :

- nettoyage,
- éviscération,
- étêtage,
- filetage,
- découpe de dos, de longues, de queues de lottes,
- extraction des noix de saint-jacques, etc.

LEURS ATOUTS



Ils peuvent travailler des produits frais et surgelés.



Ils peuvent être les interlocuteurs à privilégier par la restauration collective afin de

s'approvisionner, puisqu'ils peuvent directement répondre à la demande des cuisiniers, en adaptant et travaillant le produit en amont, afin de gagner du temps.



Ils possèdent leur propre flotte de camions pour livrer. Toutefois,

les petites quantités à livrer ne sont souvent pas rentables et ils peuvent alors être réticents. Dans ce cas, vous pouvez vous rapprocher des établissements de restauration collective voisins afin de mutualiser les commandes.



Les mareyeurs costarmoricains se fournissent en grande partie dans les criées des Côtes

d'Armor. Ils complètent leur offre avec les débarques d'autres criées bretonnes et de l'import. Il est donc nécessaire de bien préciser l'origine et la qualité de produit souhaitées (poisson local notamment).



LA FILIÈRE AQUACOLE SUR LE TERRITOIRE

LA CONCHYLICULTURE L'ALGOCULTURE LA PISCICULTURE



LA CONCHYLICULTURE

L'aquaculture regroupe plusieurs types d'élevages, **d'eau douce et d'eau salée** :



La conchyliculture
(l'élevage de coquillages)



L'algoculture
(culture des algues)



La pisciculture
(l'élevage de poissons)

La conchyliculture se définit par l'élevage de tous les coquillages. Parmi les plus connues, on peut citer la **culture de moules (mytiliculture) et d'huîtres creuses et plates (ostréiculture)**. Ces modes de productions sont valorisés par certains **labels** :



AOP



AOC



IGP



STG



Label Rouge

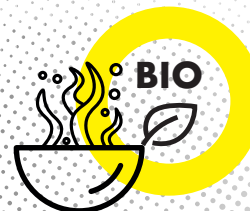
Le territoire de Dinan Agglomération et de la Communauté de Communes Côtes d'Émeraude accueille plusieurs entreprises de production ostréicole et mytilicole. **Les moules de Bouchots (grand pieu autour duquel les moules poussent) sont labellisées STG et rentrent dans les produits de qualité et durables mentionnés dans la loi EGalim.** De plus, la plupart des producteurs possèdent leur propre moyen de livraison et peuvent fournir les établissements de restauration collective. Il existe aussi d'importantes productions dans la Baie du Mont-Saint-Michel qui sont, elles, labellisées AOP.



L'ALGOCULTURE, UNE PRODUCTION AGRICOLE INNOVANTE

L'algoculture, ou la culture d'algues, est une branche de l'aquaculture, avec des débouchés très diversifiés : l'algue peut être utilisée comme **ingrédient de cuisine** (certaines bénéficient même du label agriculture biologique), comme **complément alimentaire** (par exemple la spiruline), ou encore comme **additif** (l'agar-agar, un gélifiant réalisé à base d'algue).

À noter que les algues suivantes sont considérées comme un produit bio : Wakame, Kombu Royal, Nori, Laitue de mer, Dulse, Haricot de mer.



WAKAMÉ

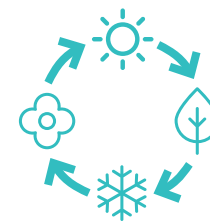


Les algoculteurs peuvent être considérés comme les **« agriculteurs de la mer »**. Les algues peuvent se consommer sous différentes formes. La paillette sèche reste la plus vendue. (moins de mâche, mais plus de goût) : elle s'utilise comme aromate, ou pour faire des tartares. La paillette va relever les plats (intéressant pour les régimes sans sel par exemple).

Les algues ont des apports nutritionnels très intéressants : elles sont **pauvres en lipides, riches en oligo-éléments (minéraux et vitamines) et en protéines végétales** (42 % pour la Nori, 18 % pour la Dulse).

Les produits halieutiques en RESTAURATION COLLECTIVE

MANGER MOINS, MAIS MIEUX



Les produits de la mer disponibles dépendent du mode de pêche, des conditions météorologiques, du moment de l'année et d'une partie de chance. Comme les légumes, les produits de la mer ont une **saisonnalité**. L'abondance des espèces pêchées varie donc en fonction de la saison et de la marée. Cela implique des variations en disponibilité et en prix de manière journalière.

De plus, **certaines espèces sont soumises à des quotas de pêche émis au niveau européen**, basés sur des recommandations scientifiques. Ces quotas permettent de garantir la durabilité de la ressource.

Par exemple, le cabillaud et le lieu noir (les poissons les plus servis en restauration collective) peuvent être d'origine Française (Pavillon France), cependant leur stock ne sont pas en bon état. Les quotas sont calculés sur la base du Rendement Maximum Durable (RMD), autrement dit c'est la **quantité maximale d'individus pouvant être prélevés par l'activité de pêche, avant que cela n'ait un impact sur sa capacité à se reproduire et maintenir sa population.**



RETOUR SUR...

LA JOURNÉE MOULES FRITES

Après la théorie, vient la pratique !

La Communauté de Communes Côte d'Émeraude et Dinan Agglomération ont organisé une **semaine moules frites du 10 au 14 octobre 2022**

à laquelle quatorze établissements de restauration collective ont participé (jusqu'à 300 couverts, de l'école à l'Ehpad). Un conchyliculteur du territoire s'est porté volontaire pour participer à l'opération et s'est ainsi chargé des livraisons des moules en fonction des commandes de chaque cuisinier.

L'action a été plébiscitée par les cuisinier.e.s et leurs convives qui ont pu profiter d'un **produit ultra frais, local et de saison**.



14

établissements du territoire ont participé à cette journée.



300

couverts servis pour des convives de tous âges.



EN CUISINE



Quelle quantité ?

Entre 200 et 250 g en fonction de l'appétit des convives, de leur connaissance du produit et du choix ou non de servir une entrée en plus. Il est aussi possible d'interroger en amont les convives sur leur souhait de manger des moules ou non, afin de prévoir une alternative (poisson par exemple).



Quelle préparation ?

Les moules peuvent être cuisinées telles quelles mais certains cuisiniers

ont préféré **les brosser pour éliminer toutes les impuretés**, notamment pour les tout-petits.

Les moules marinières sont une valeur sûre mais il a aussi été proposé des **recettes à base de crème et de chorizo** qui ont très bien fonctionné. Les moules peuvent être servies avec les frites mais aussi à part, dans un ramequin.



EN SALLE

- Intégrer le repas moules-frites dans une **thématique particulière pour éveiller la curiosité** (semaine du goût, décoration et déguisement du personnel de service sur le thème marin...)
- Identifier les **éléments moteurs à table qui inciteront leurs camarades à goûter** afin de les répartir dans la salle. À l'inverse, veiller à ce que les réfractaires n'influencent pas négativement le service.
- Le personnel en salle peut aussi être mobilisé pour **accompagner les novices** dans la prise en main des moules.

RAPPEL

La période des moules est de fin juin à fin novembre.

C'est en l'occurrence plutôt sur les trois derniers mois de la période que le produit est le meilleur car les moules ont eu plus de temps pour se développer et sont par conséquent plus charnues.

Les moules sont produites dans les exploitations aquacoles des Baies de l'Arguenon, de la Fresnaye et du Mont-Saint-Michel.

Les moules de Bretagne nord bénéficient du label Spécialité Garantie (STG) qui entre dans les produits de qualité et durables mentionnés dans la loi EGALIM.



CONSEILS & RECETTES pour les cuisiniers

**À SAVOIR :
AU 1^{ER} JANVIER
2024,
60 %
DES VIANDES
ET POISSONS
DEVONT ÊTRE
DE QUALITÉ
ET DURABLES.**

RAPPELS



Il existe à ce jour un label éco-pêche durable. Malgré le fait que très peu de pêcheries soient labellisées, ce label rentre dans les produits de qualité et durables mentionnés dans la loi EGalim.



 Attention aux idées reçues, **le logo MSC ne rentre pas dans le calcul EGalim.**

De plus, très peu de pêcheries artisanales sont labellisées (13 % contre 87 % de pêche hauturière industrielle).



Pour ne pas ajouter d'intermédiaire supplémentaire et rester dans du circuit-court, il faut vérifier que les poissonniers se fournissent directement en criée.



Il est également important de **vérifier que le poissonnier possède une dispense d'agrément sanitaire si les restaurations collectives choisissent de travailler avec eux.**

CONSEILS



Attention, certains mareyeurs / poissonniers ne font pas de **portionnage des filets**.



Pour la logistique de transport, il est important de préciser la **date à laquelle on souhaite cuisiner le poisson**, afin de voir avec les mareyeurs pour s'intégrer à leur tournée.



Il est conseillé de coordonner ses jours de poisson avec d'autres cuisines pour **regrouper les livraisons**.



Afin de réduire ses coûts, il est possible de **jouer avec le stockage**. Il ne faut donc pas hésiter à demander du poisson breton surgelé (mareyeurs seulement). Ce dernier a été acheté en période creuse à moindre coût.



Ne pas oublier : **on peut travailler des produits frais jusqu'à J+3**.

Certains mareyeurs conseillent d'acheter le poisson deux jours avant, pour le recevoir la veille du repas.



Dans les cantines, **avoir des éléments moteurs à table est un vrai plus**.

Il faut être vigilant à ce que les enfants qui n'aiment pas le produit n'influencent pas ceux qui ne le connaissent pas.



Afin d'éviter tout risque de présence de parasites, comme **le vers anisakis**,

il est recommandé de cuire le produit à 60 °C à cœur pendant 1 min, de le congeler 24 heures à -20 °C ou 7 jours à -18 °C.





LES RECETTES



LE MERLAN



Disponibilité :

La période d'abondance commence en octobre pour se terminer en mars, avec un **pic en février/mars**.

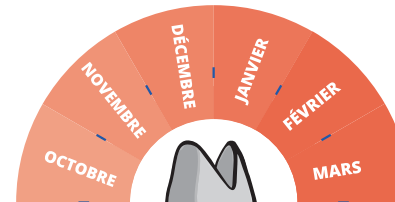


Forme :

FSVSA (Filet Sans Ventre Sans Arrête)



Coût : €€€



RILLETTES DE POISSONS ET LÉGUMINEUSES



Ingrédients :

Pour 10 portions

- 200 g de poisson gras
- 200 g de pois chiches
- 50 g de crème
- 40 g d'échalotes
- 1 demi citron
- Salade d'algues séchées



1. Presser le citron et prélever le zeste.
2. Mixer échalottes, jus et zeste de citron, crème et pois chiches.
3. Écraser les chairs de poisson avec les légumineuses.
4. Ajouter les algues.
5. Rectifier l'assaisonnement.



LE TACAUD



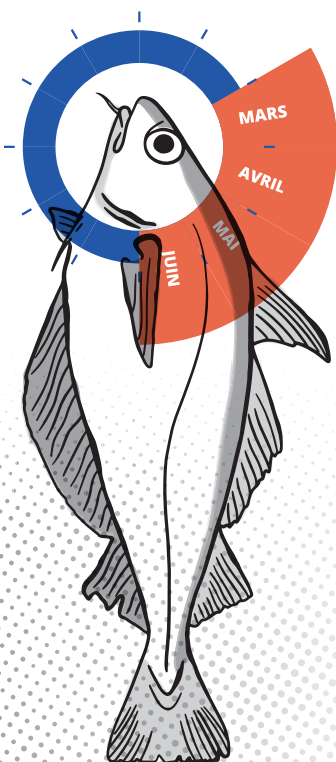
Disponibilité :
Abondant de mars à juin.



Forme :
FSVSA
Attention, les filets sont souvent petits, il y a donc **beaucoup de perte lors de la transformation.**



Coût : €€€



**SARRASIN
BEURRE SALÉ,
CHOU ÉTUVÉ,
TACAUD, VIERGE
DE SAISON**

Ingrédients : Pour 10 portions

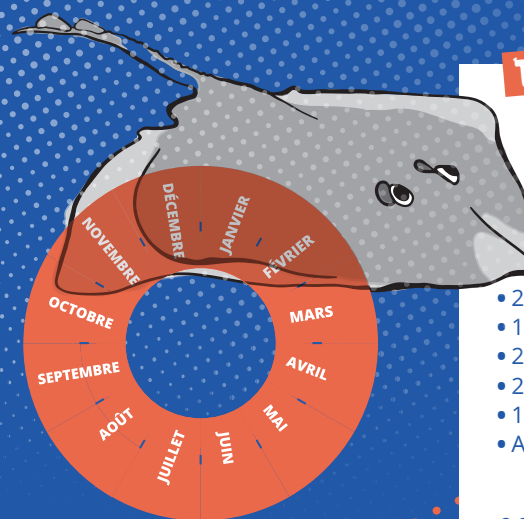
- 750 g de filet de tacaud
- 400 g de chou de printemps
- 200 g de sarrasin
- 50 g de beurre demi-sel
- 1 condiment de saison *



1. Nettoyer le chou et l'émincer grossièrement.
2. Étuver le chou doucement avec un peu d'eau à couvert (maintenir au chaud à 80°C).
3. Cuire le sarrasin puis égrenier au beurre. Réserver à couvert à 80 °C.
4. Cuire le tacaud et réserver à 65 °C.
4. Servir le sarrasin avec le chou et le tacaud.
5. Ajouter le condiment sur le chou ou le tacaud.

* **Hiver :** radis noir, oignon, chou rouge, huile d'olive, jus de citron, persil.

Été : tomate, oignon, poivron, huile d'olive, citron, ciboulette.



**TARTELETTES
DE MILLET
ET RAIE**

Ingrédients : Pour 20 petites tartelettes

- 800 g de raie
- 200 g de millet
- 200 g d'oignons
- 100 g de yaourt
- 2 œufs
- 200 ml de coulis de tomates*
- 1 orange
- Ail et fromage râpé



1. Cuire le millet en mode petites céréales.
2. Ciseler et faire suer les oignons.
3. Mélanger les oignons et le millet.
4. Cuire la raie plaquée, assaisonnée de tranches d'orange, ail et huile d'olive (cuisson à 63 °C à cœur, enceinte à 100 °C). Réserver au froid.
5. Mélanger les œufs et le yaourt, assaisonner et mixer.
6. Mélanger le tout.
7. Dresser en tartelettes épaisses sur plaque et papier sulfurisé.
8. Cuire 10 mn à 200 °C.
9. Garnir avec les tomates et le fromage râpé.
10. Gratiner 5 mn à 200 °C au moment du service.
11. Ajouter la raie refroidie et servir aussitôt (le poisson revient à température au contact de la tartelette chaude).

LA RAIE



Disponibilité :
Qu'elle soit douce, fleurie, bouclée, chardon ou d'autres espèces, la raie est disponible **toute l'année**. Dans l'Atlantique nord-est, les stocks sont en cours de reconstitution.



Forme :
Ailes pelées (nageoires pectorales). C'est un ingrédient méconnu mais goûteux.



Coût : €€€

* ou tomates fraîches ou pesto d'herbes ou base aromatique légumés

LES MOULES



Disponibilité :

Saisonnalité intéressante de fin juin à fin novembre.



Forme :

Nettoyées et conditionnées en sac de 5, 10 et 25 kg. Possibilité de livraison par les mytiliculteurs jusqu'à 48h avant le repas.

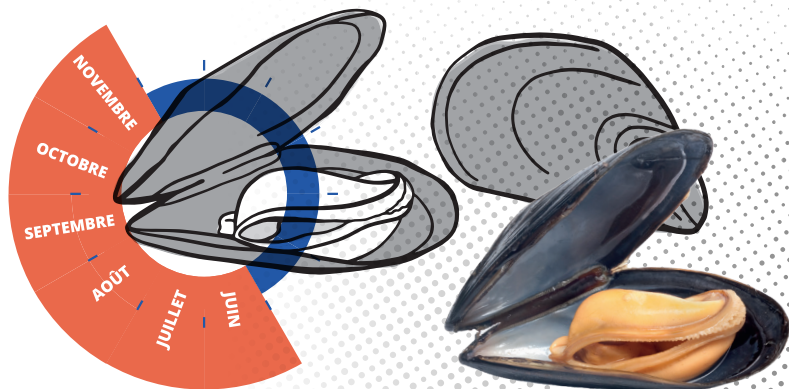


Coût : €€€€

DES RECETTES VARIÉES

Marinières, à la crème, avec des frites... Beaucoup de possibilités pour un plat simple, économique et qui met en avant les produits locaux.

De plus, les moules ont un impact bénéfique sur leur environnement puisqu'elles se nourrissent en filtrant l'eau et donc en la purifiant.



LES ALGUES



Disponibilité :

Longtemps boudées, les algues connaissent un essor culinaire grâce notamment à la gastronomie japonaise. Plusieurs algues sont produites sur les littoraux bretons et permettent d'agrémenter vos plats en plus d'un apport nutritionnel très intéressant.



Forme :

déshydraté / paillettes



Coût : €€€

MOUSSE AU CHOCOLAT À LA DULSE



Pour 6 portions

Ingrédients :

- 20 g de dulse séchée
- 240 g de chocolat noir
- 100 ml de crème fleurette
- 60 g de sucre brun en poudre
- 6 œufs



1. Chauffer la crème et infuser la dulse 20 mn.
2. Passer la crème.
3. Réchauffer la crème et ajouter le chocolat. Bien lisser.
4. Blanchir 2 jaunes avec 30 g de sucre.
5. Ajouter au chocolat.
6. Monter les blancs et les serrer avec 30 g de sucre.
7. Mélanger délicatement au chocolat avec l'appareil.
8. Dresser et réserver au frais.



CONTACTS



MAREYEURS :

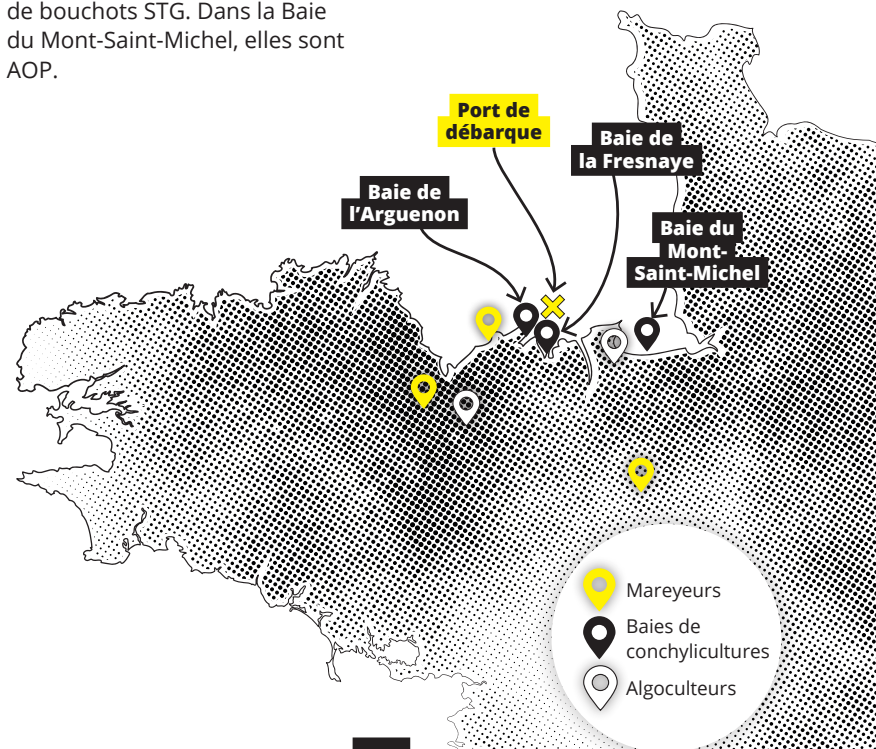
- **La marée pour tous** (Vezin-le-Coquet)
- **Pêcheries d'Armorique** (Erquy)
- **Top Atlantique** (Trémuson)

CONCHYLICULTEURS :

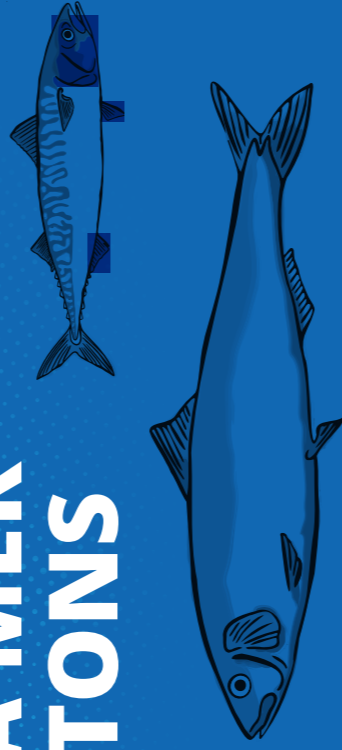
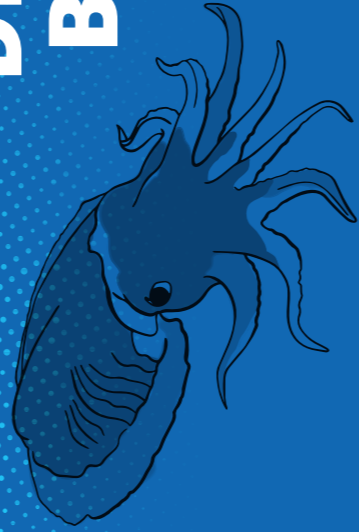
Des conchyliculteurs sont installés dans les Baies de l'Arguenon et de la Fresnaye et vous proposent des moules de bouchots STG. Dans la Baie du Mont-Saint-Michel, elles sont AOP.

ALGOCULTEURS :

- **C-Weed** (Cancale) : L'entreprise C-Weed cultive des algues sur ligne, dans une concession de deux hectares en estuaire de Rance (essentiellement des algues brunes)
- **La Spiruline d'Armor** (Hénon) : Culture de spiruline bio



Calendrier DES PRODUITS DE LA MER BRETONS



Calendrier DES PRODUITS DE LA MER BRETONS

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Araignée de mer												
Bar												
Bulot ou Buccin												
☹ Cabillaud / Morue												
Calmar												
Cardine												
Congre												
Coque												
Coquille Saint-Jacques												
Eglefin												
👨‍🍳 Grondin												
Homard												
Julienne (lingue franche)												
Lieu jaune												
☹ Lieu noir												
Lotte												
Maquereau												
👨‍🍳 Merlan												
Merlu												
Moules												
☹ Palourde												
👨‍🍳 Raie												
Rouget												
Saint-Pierre												
Seiche												
Sole												
Tacaud												
Tourteau												
👨‍🍳 Turbot												

👨‍🍳 Espèces de poissons à filet pêchées en Bretagne

☹ Espèces dont les stocks sont en mauvais état

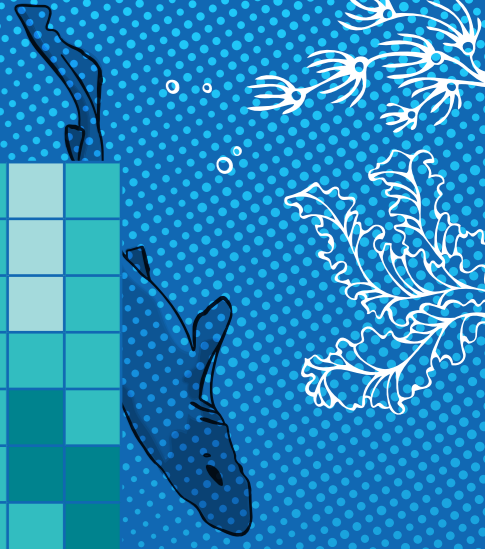
👨‍🍳 Espèces recommandées pour la restauration collective

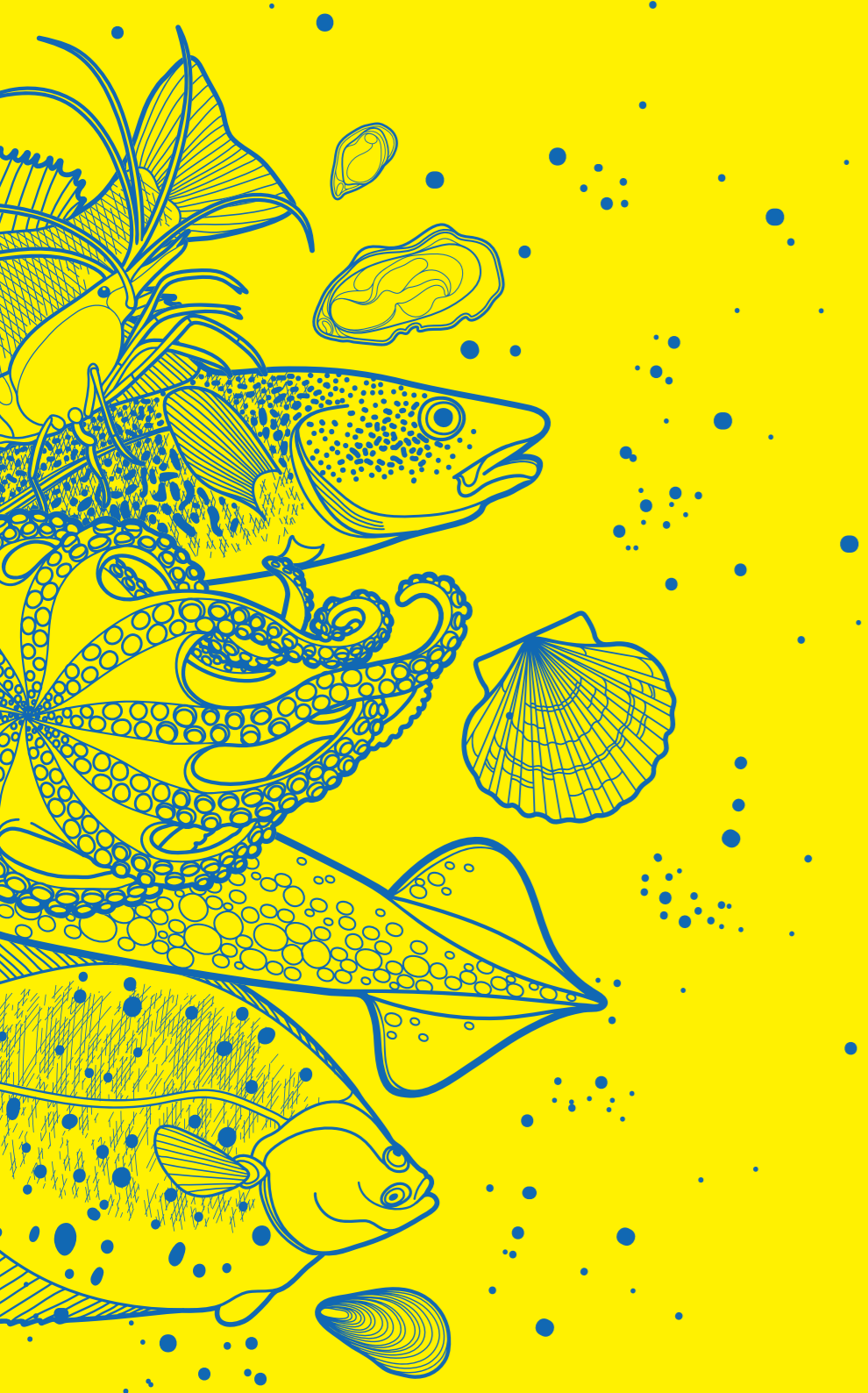
☐ Indisponible

☐ Basse saison

☐ Moyenne saison

☐ Haute saison



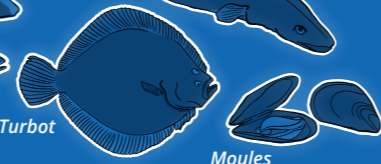


LES SAISONS DE LA MER

PRINTEMPS



ÉTÉ



AUTOMNE



HIVER



DINAN AGGLOMÉRATION

8, boulevard Simone Veil
22100 Dinan

Tél. 02 96 87 14 14

www.dinan-agglomeration.fr



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES CÔTE D'Émeraude

Cap Émeraude
1, esplanade des équipages
35730 Pleurtuit

Tél. 02 23 15 13 15

www.cote-emeraude.fr



UNION EUROPÉENNE
UNANIEZH EUROPA



L'Europe s'engage
en Bretagne

Avec le Fonds européen
pour les affaires maritimes et la pêche



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CÔTE D'Émeraude

L'Union européenne
soutient le développement
du volet halieutique
des Projets (Agricoles)
et Alimentaires Territoriaux
(PAAT) pour favoriser
l'introduction des produits
de la pêche locale dans
la restauration collective.

UNION EUROPÉENNE
UNANIEZH EUROPA



*L'Europe s'engage
en Bretagne* / Avec le Fonds européen
pour les affaires maritimes et la pêche



DINAN
AGGLOMÉRATION

