



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER

Pour une pêche responsable

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

Arnauld MANNER – Directeur Normandie Fraîcheur Mer

Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

Avec l'appui de :



Normandie Fraîcheur Mer

NORMANDIE

Programme Intervention Chefs Restauration



Intervenants

Filière : Arnauld MANNER, Normandie Fraicheur Mer

Conseil culinaire :

Patrick COIGNARD

C2 la Cuisine



- 9h00-10h30 : **Interventions en salle**
 - o Présentation des intervenants / participants
 - o Intervention filière : **Comment s'approvisionner en poissons normands ?**
 - Présentation de la filière pêche normande
 - Les espèces adaptées à la restauration collective scolaire
 - Les conseils pour s'approvisionner en local
 - Les outils de valorisation des produits de la pêche normande
 - o Intervention conseiller culinaire : **Comment utiliser les poissons normands ?**
 - Les notions clés : réception / conservation / préparation / cuisson / service / post production
 - La gestion du gaspillage : double, triple emploi
 - La mise en valeur des plats
 - o Echanges avec les participants : **Questions / Réponses**
- 10h30-13h : **Formation pratique en cuisine**
 - o Présentation de 2 à 3 poissons bons plans normands : prix/produits/préparation
 - o Mise en œuvre de 6 à 9 recettes / base de 20 personnes
 - o Echanges avec les participants : **Questions / Réponses**
- 13h-14h : **Déjeuner** autour des préparations culinaires réalisées

nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Normandie Fraîcheur Mer

NORMANDIE

Un outil pour valoriser la Pêche de Normandie

Valoriser les Métiers
Le Groupement NFM






Valoriser les Produits
La Marque NFM











Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Les atouts de la Pêche de Normandie

NORMANDIE

Un environnement naturel riche !

2^{ème} Région de Pêche Maritime Française !

600 Bateaux

2 400 Marins
dont 400 pêcheurs à pied

+100 000 T



+240 000 K€

+ 600 km Littoral / 6 criées

Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandiewww.normandiefraicheurmer.fr

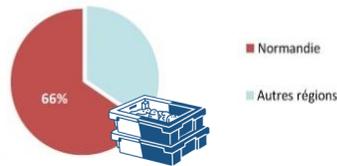
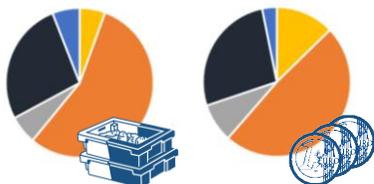
Les atouts de la Pêche de Normandie

Un environnement naturel riche !



1^{ère} Région de Pêche Maritime pour les Coquillages !

- Céphalopodes
- Coquillages
- Crustacés
- Poissons osseux
- Raies et requins



50% des captures normandes !

2/3 des coquillages de la pêche française !

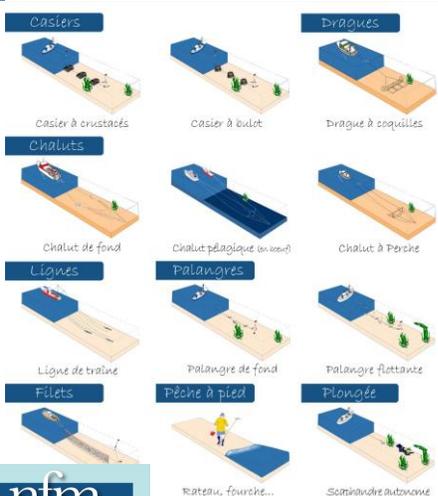


Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefracheurmer.fr

Les atouts de la Pêche de Normandie

Une production très diversifiée !



+50 Espèces
d'intérêt commercial

+10 Métiers
ou Techniques de pêche



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefracheurmer.fr

Les faiblesses de la Pêche de Normandie

NORMANDIE

Peu de présence en Restauration Scolaire ?



Culturel !

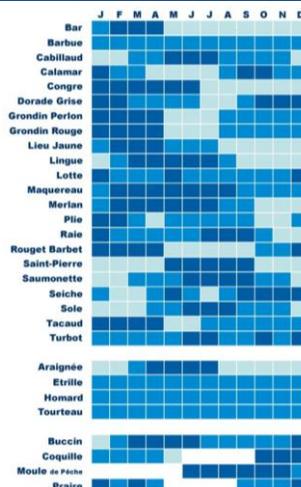
Inadaptée ?

Artisanales !

Diversité !

Saisonnalité !

Irrégularité !



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Les atouts des produits de la Mer

NORMANDIE

Un intérêt nutritionnel important !

Les produits de la pêche sont étonnamment complets, ils présentent une très bonne valeur nutritionnelle !

Les alliés de notre équilibre alimentaire !

LIPIDES : Peu caloriques, les poissons et fruits de mer sont très pauvres en matières grasses : moins de 3% pour les poissons maigres et jusqu'à 14% pour quelques espèces dites grasses.

SOURCE NATURELLE D'OMEGA 3

Il s'agit de bonnes graisses en particulier des acides gras essentiels Omega 3, qui participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires et du cancer.

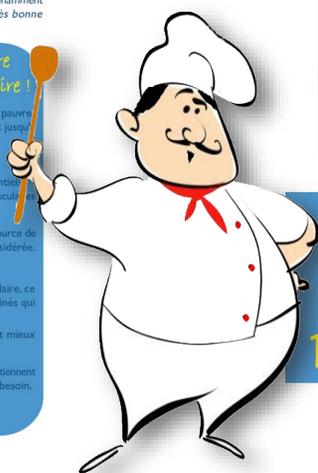
PROTEINES : Les poissons et fruits de mer sont une bonne source de protéines. Leur teneur varie de 15% à 25% selon l'espèce considérée. **50% D'ACIDES AMINÉS ESSENTIELS**

Indispensables pour la croissance et le renouvellement cellulaire, ce sont des protéines de qualité, car environ 50% des acides aminés qui les composent sont des acides aminés essentiels.

Plus digestes, les protéines des poissons et fruits de mer sont mieux assimilées que celles des viandes.

VITAMINES ET MINÉRAUX : Les poissons et fruits de mer contiennent presque toutes les vitamines et les minéraux dont le corps a besoin.

RESERVOIR NATUREL DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX



Du Poisson, 2 fois par semaine !



Quoi, mes épinards sont moins riches en Fer que les poissons !



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Les atouts des produits de la Mer

NORMANDIE

Attention aux contrefaçons !

Il y a poisson
et « poison » !

Comment connaître la composition nutritionnelle des produits aquatiques ?

Source :
www.nutraqua.com

Recherche produits Recherche comparatif

Produit recherché : Recherche

Produit comparatif : Recherche

Catégorie : Comparer

Recherches by label: (Produits certifiés, bio, etc.)

Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandiewww.normandiefraicheurmer.fr

DORADE GRISE / PANGASIVS



Références produits	DORADE GRISE	PANGASIVS D'ELEVAGE / POISSON CHAT
Valeur nutritionnelle		
Valeur calorique en Kcal / 100g	130	x 2,0 260
Valeur calorique en Kj / 100g	542	278
Humidité en g / 100g	72,9	83,8
Cendres en g / 100g	1,3	1,2
Protéines en g / 100g	20,5	x 1,5 30,8
Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,3
Lipides totaux en g / 100g	5,1	x 4,3 22,0
Cholestérol en mg/100g	66,7	29,8
Vitamines		
Vitamine A (rétinol) µg / 100g	1,50	<2
Vitamine E (di-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,69	x 4,3 2,97
Vitamine D en µg / 100g	0,54	x 10 5,4
Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	<0,04	<0,04
Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,06	<0,04
Vitamine B5 (acide panthoïque) en mg / 100g	0,28	1,96
Vitamine B6 (pyridoxine) en mg / 100g	0,39	x 3,6 1,40
Vitamine PP (nicotinique) en mg / 100g	4,83	x 3,6 17,4
Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	2,65	x 8,8 23,3
Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	-	-

DORADE GRISE / PANGASIVS



Références produits	DORADE GRISE	PANGASIVS D'ELEVAGE / POISSON CHAT
Minéraux et oligoéléments		
Sodium en mg / 100g	80,6	x 4,5 363
Calcium en mg / 100g	100	x 2,7 270
Potassium en mg / 100g	400	x 2,0 800
Magnésium en mg / 100g	31,2	x 1,8 56,2
Fer en mg / 100g	0,39	x 1,9 0,74
Minéraux et oligoéléments		
Zinc en mg / 100g	0,80	x 3,3 2,64
Manganèse en mg / 100g	<0,1	<0,1
Phosphore en mg / 100g	250	x 2,3 575
Iode en µg/100g	31	x 3,9 121
Sélénium en µg / 100g	20	x 2,1 42
Chlorures de sodium (sel) en mg / 100g		
Acides gras		
AG saturés (mg/100g)	1410	467
AG monoinsaturés (mg/100g)	1783	438
AG polyinsaturés (mg/100g)	1346	x 8,0 10770
Dont oméga 6 (mg/100g)	221	139
Dont oméga 3 (mg/100g)	1055	x 36 38000
Dont EPA (mg/100g)	470	x 235 110450
Dont DHA (mg/100g)	388	x 23 8931

Les adaptations de la Filière Pêche de Normandie

NORMANDIE

Des pratiques de préparation adaptées à la RHF !

Le Mareyage : la solution pour un approvisionnement local !

Les navires de pêche ne peuvent commercialiser que des produits non préparés (poissons et coquillages entiers). Seuls les ateliers de mareyage disposent d'un agrément sanitaire pour préparer les produits de la pêche.

Ils proposent des **produits prêts à cuire** :

- des poissons entiers parés,
- des coquillages entiers nettoyés, ou décortiqués
- des **filets de poissons avec ou sans peau**,
- des **filets sans arêtes**,
- du **portionnage** (filets, pavés, tronçons, darnes)...

Ils sont la plupart du temps commercialisés frais, mais certains mareyeurs peuvent aussi proposer des produits surgelés (pour quelques espèces) ou des produits cuits (bulot, crustacés).



Du sans arêtes, y compris sur des petits poissons !

Les mareyeurs ont développé leur savoir-faire à vos besoins. Le filetage des poissons et la coupe en V (V-cut) leur permet de proposer des filets sans arêtes, y compris pour les **petits poissons** : grondins, tacaud, dorade...

Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandiewww.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

NORMANDIE

Les 4 astuces pour favoriser le local !



Les 4 astuces pour favoriser le local :

- Segmenter le marché « Poisson frais » !
- Préciser une liste d'espèces spécifiques !
- Convenir d'un prix lissé à l'année !
- Intégrer un circuit de livraison existant, ou coordonner les commandes !



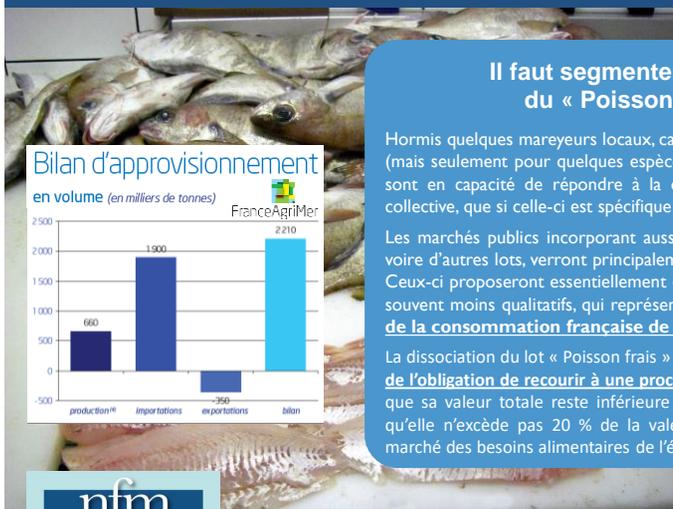
Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

NORMANDIE

Les 4 astuces pour favoriser le local !



Il faut segmenter le marché du « Poisson frais » !

Hormis quelques mareyeurs locaux, capables de proposer du surgelé (mais seulement pour quelques espèces), la majorité d'entre eux ne sont en capacité de répondre à la commande de la restauration collective, que si celle-ci est spécifique au lot « Poisson frais ».

Les marchés publics incorporant aussi le lot « Poissons surgelés », voire d'autres lots, verront principalement des **grossistes** répondre. Ceux-ci proposeront essentiellement des **produits d'importation**, souvent moins qualitatifs, qui représentent aujourd'hui près de **70% de la consommation française de produits de la mer**.

La dissociation du lot « Poisson frais » peut aussi permettre de **sortir de l'obligation de recourir à une procédure d'appel d'offre**, dès lors que sa valeur totale reste inférieure à 80 000 € et à la condition qu'elle n'excède pas 20 % de la valeur globale de l'ensemble du marché des besoins alimentaires de l'établissement.



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

NORMANDIE

Les 4 astuces pour favoriser le local !



Il faut préciser une liste d'espèces spécifiques !

De nombreuses espèces sont très **spécifiques à la pêche normande** ou y sont pêchées de manière plus importante qu'ailleurs.

Les lister permet de favoriser l'approvisionnement local, **y compris dans le cas d'un appel d'offre** ou d'une commande non limitée au seul lot « Poisson frais ».

Dans le cas d'un appel d'offre plus ouvert (surgelé, autres espèces,...), il peut être judicieux de définir **un % à fournir parmi les espèces listées** (en volume ou valeur), pour s'assurer qu'elles le soient bien !

Espèces	Volumes pêchés en Normandie	Part de la production nationale
Dorade grise	1700 t	63%
Emissole	1300 t	45%
Hâ	100 t	45%
Grondin Rouge	1300 t	44%
Roussettes	2400 t	43%
Plie / Carrelet	1200 t	43%
Tacaud	1700 t	42%
Grondin Perlon	270 t	28%
Maquereau	3600 t	21%
Chinchard	600 t	21%
Limande Franche	250 t	21%
Raies	1000 t	19%
Merlan	1700 t	16%
Hareng	1700 t	10%
Mulet	100 t	9%
Congre	250 t	6%
Eglefin	600 t	5%



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

NORMANDIE

Les 4 astuces pour favoriser le local !



Attention de bien préciser les noms communs et scientifiques !

Ils sont indispensables pour éviter les confusions...

Véritable Coquille Saint-jacques
Pecten maximus



Elle provient de Normandie, de Bretagne, mais aussi d'Écosse, d'Irlande ou d'Angleterre.

Pétoncles et Vanneaux

- *Pecten novaezelandicus* - Nouvelle Zélande
- *Pecten fumatus* - Australie
- *Argopecten gibbus* - Amérique du Nord
- *Argopecten irradians* - Amérique du Nord et Extrême Orient
- *Argopecten purpuratus* d'aquaculture - Chili et Pérou
- *Chlamys farreri* - Chine
- *Chlamys nobilis* - Chine
- *Chlamys islandica* - Europe du Nord
- *Chlamys* - Chine et d'Amérique du Sud
- *Chlamys varax* et *Chlamys opercularis* - Atlantique et Manche
- *Placopecten magellanicus* - Canada et USA
- *Platyspecten caurinus* - Ouest Américain du Nord
- *Platyspecten yessoensis* - Japon
- ...

Lotte désigne plusieurs espèces et origines...



Baudroie (*Lophius piscatorius*)



Lotte américaine (*Lophius americanus*)

Rouget désigne plusieurs espèces et origines...



Rouget barbet (*Mullus surmuletus*)



Grondin Rouge (*Aspitriglia cuculus*)



Rouget du Sénégal (*Pseudupeneus prayensis*)

Colin est un nom donné à différentes espèces en fonction des régions.

Lieu est aussi imprécis !



Lieu jaune (*Pollachius pollachius*)



Lieu noir (*Pollachius virens*)



Merlu (*Merluccius merluccius*)



Colin d'Alaska (*Theragra chalcogramma*)



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

NORMANDIE

Les 4 astuces pour favoriser le local !



Intégrer un circuit de livraison existant ou coordonner les commandes !

La demande en poisson frais de la restauration collective est relativement éparpillée (nombreux lieux de livraison), souvent irrégulière (1 à 2 fois / semaine, rarement tous les jours) et relativement limitée (quelques kg / site / livraison). Cela complexifie la mise en place des circuits de livraison.

Sauf à avoir des coûts de transport prohibitifs, il est donc plus facile pour un restaurant individuel d'intégrer un **circuit de livraison déjà existant**, ce qui limite toutefois le choix aux mareyeurs qui desservent à proximité.

Une **coordination** peut également permettre à un mareyeur d'assurer une **livraison groupée** sur un site unique ou sur du multi-site à l'occasion d'une tournée dédiée ou rallongée (date de livraison commune).

La **mutualisation des commandes** peut être formalisée par un groupement de commande ou entre plusieurs établissements d'un même secteur géographique.



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

NORMANDIE

Les autres astuces dans le cadre des appels d'offre !



Privilégier les
espèces
« locales »
(% mini) !



Favoriser des navires
artisans (<26m) !



Favoriser des durées
de marée courte (<7j) !

Favoriser une
chaîne de
distribution
courte !



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

NORMANDIE

Les exigences de la loi Egalim !



Ben oui, et la loi Egalim dans tout ça ?

1^{ère} loi Egalim / 2022 :

50% de produits de qualité (dont 20% de bio)

Dont « Produits performants en matière d'environnement et d'approvisionnement direct » (= externalités environnementales positives) : Taille bateau / Durée de marée courte / Chaîne de distribution courte...

2^{ème} loi Egalim / Pour 2024 :

60% de viande / poissons durables et de qualité



STG/LR : Moule de Bouchot
 IGP : Bulot de la Baie de Granville
 LR : Coquille et Noix de Saint-Jacques
 En projets :
 IGP : Huître de Normandie
 IGP : Coquille Saint-Jacques de Normandie
 IGP : Hareng de Fécamp

Homard du Cotentin
 Bulot de la Baie de Granville
 Hareng de Manche-Est
 Sole de Manche-Est
 En projets :
 Raie Bouclée de Manche-Est
 Coquille Saint-Jacques de Manche-Est



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

NORMANDIE

Les supports d'information NFM / Fournisseurs !



Ils livrent dans le Calvados !



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

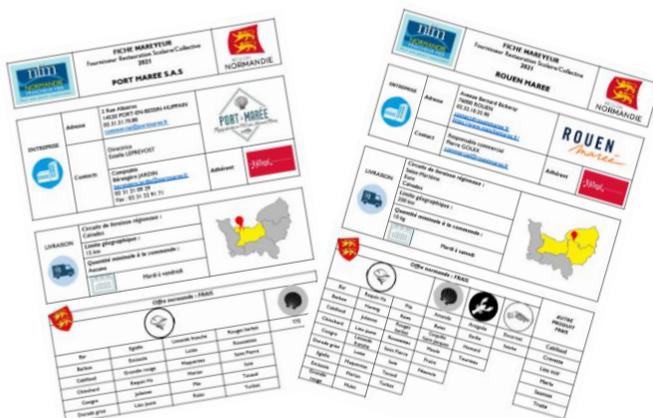
NORMANDIE

Les supports d'information NFM / Fournisseurs !



Des infos sur les Fournisseurs ?

Contact NFM
secretariat@nfm.fr
02 31 51 21 53



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

NORMANDIE

Les supports d'information NFM / commande publique !



Des outils pour m'aider dans la commande publique ?

- ➔ Fiche conseil NFM
- ➔ Contrat Type / gré à gré Marchés frais
- ➔ CCAP / CCTP / BPU Cahier des Clauses Administratives et Techniques Particulières Bordereau des Prix Unitaires Marchés frais et surgelés

À retrouver sur :

<https://www.normandiefraicheurmer.fr/c-est-qui-nfm/activites/120-approvisionnement-local-de-la-restauration.html>



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?
NORMANDIE
 Les supports d'information NFM / cuisiner et informer !



Des idées recettes ?

Retrouvez nous sur www.nfm.fr !



+ 800 recettes



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?
NORMANDIE
 Les supports d'information NFM / cuisiner et informer !



Des infos espèces ?

Retrouvez nous sur www.nfm.fr !




Groupement Qualité des Marins Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr



Normandie Fraîcheur Mer

NORMANDIE

Programme Intervention Chefs Restauration



Intervenant

Conseil culinaire :

Patrick COIGNARD



o Comment utiliser les poissons normands ?

- Les notions clés :
 - réception / conservation
 - préparation / cuisson
 - service / post production
- La gestion du gaspillage : double, triple emploi
- La mise en valeur des plats



Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

www.normandiefraicheurmer.fr

NORMANDIE

Merci de votre attention !

Du poisson normands dans les assiettes de nos enfants ?

OUI, avec l'implication de tous les acteurs !

Groupement Qualité des Marins Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

Avec l'appui de :

