Le Poissonnier détaillant : un engagement au service de la fraîcheur et de la traçabilité

dimanche 17 mars 2013, par lpe

Par Leslie Widmann - Expert en économie maritime, Directrice d'Odyssée Développement (La Rochelle) et élue de Saint Pierre d'Oléron

Connaître un poissonnier-détaillant et suivre sur son étal l'évolution des poissons proposés au fil des saisons, c'est faire un premier pas vers la connaissance de la diversité des saveurs de nos mers. Dans le même temps, il s'agit de se donner une chance réelle de savoir ce que nous mangeons, dans le maquis des appellations et des origines, et de choisir de le consommer au meilleur moment, tant pour notre porte-monnaie que pour la sauvegarde des espèces marines.

Le poissonnier-détaillant en Poitou-Charentes a la chance de pouvoir travailler directement depuis l'une ou l'autre de nos trois criées charentaises. Il s'y rendra plusieurs fois par semaine pour s'y approvisionner en espèces locales (plus de 100 espèces différentes commercialisées annuellement sous les criées de Royan, La Cotinière et La Rochelle) et fera la part belle sur son étal aux espèces locales et aux espèces « de saison » plus nombreuses dans les débarquements, ce qui impactera leur prix à la baisse.
Bien sûr le poissonnier vous proposera également des produits d'aquaculture et d'importation, le goût des français allant aussi vers ces espèces, mais il a l'obligation de l'indiquer : « poisson sauvage / poisson d'élevage » ainsi que la zone de production ou de capture (zones FAO/ ONU pour la pêche).

Le poissonnier détaillant est un véritable professionnel. S'il indique qu'il achète sous criée « en direct de …. » cela signifie qu'il y est enregistré comme acheteur professionnel et participe à la vente aux enchères, en respectant des conditions de volumes minimum d'achats ou d'assiduité. Il connaît les navires du port, les différences de métiers de pêche, la diversité des espèces et bien sûr leur meilleure saison de pêche.

Toutes ces précieuses informations, il est prêt à les partager avec ses clients (ce qu'un rayon Libre-Service ou un produit surgelé a plus de mal à faire). Un consommateur averti qui souhaite faire un achat conforme à son attente (gustative, en terme de prix, mais également en faveur de l'environnement), aura tout intérêt à se rapprocher d'un poissonnier-détaillant et à l'interroger.

Ainsi, en matière d'achat de produits de la mer, il est intéressant de laisser aller notre pente naturelle vers la curiosité. Oublions les recettes connues, les poissons que nous consommons régulièrement pour arriver sans idée particulière chez notre poissonnier-détaillant et le laisser nous guider.
Deux questions sont à lui poser : quels sont les produits de « saison » et comment les préparer ?
Ces simples questions vous permettront de rester dans un budget raisonnable, les espèces de saison affichant les prix les plus bas (voire promotionnels) proposés sur le rayon marée et vous ouvriront un monde de découvertes culinaires à travers des recettes savoureuses qui seront, le plus souvent, simples à réaliser.
Car le poissonnier-détaillant est passionné par les produits qu'il vend. Il saura vous dire que la sole est actuellement à prix plus bas sous criées que le reste de l'année car elle est abondante dans les chaluts et les filets des pêcheurs picto-charentais. La raison n'est pas que les bateaux la ciblent davantage. Il s'agit plutôt du comportement biologique de cette espèce qui, à cette saison, après avoir pondu (jusqu'à 1 millions d'œufs par femelle mature) « remonte » ou « décolle du fond » et va alors plus régulièrement être capturée. La meilleure saison de consommation de la sole est cette période d'hiver, pour des spécimens adultes (une taille minimale est respectée par les pêcheurs) qui ont eu le temps de se reproduire.
Les pêcheurs charentais pêchent la sole pendant plusieurs mois. La volatilité des prix s'explique par son abondance ou non parmi les produits débarqués sous criée. Pour consommer de la sole au prix le plus accessible, il faut relier cette espèce savoureuse à la saison de fin d'hiver (janvier à mars).

Le conseil de Jean-Pierre et Annie Papineau – La Cotinière Marée - pour le « poisson de saison » : la sole

Solea solea comme l'appellent les biologistes, la sole commune que l'on trouve sur les côtes françaises est le plus connu des poissons dits « plats ».
Relativement sédentaire, elle vit dans des fonds sableux et sablo-vaseux de profondeur faible à moyenne et va se défendre des variations de températures en restant sur le fond. Après les périodes de mauvais temps et de forte houle, les soles vont « lever » et partir en recherche des petits crustacés, vers et coquillages dont elles se nourrissent, ce qui favorise leur capture soit au filet droit, soit au chalut de fond.
La sole commune ne doit pas être confondue avec une espèce locale, proche biologiquement mais distincte, le céteau (Dicologlossa cuneata) qui n'a pas exactement la même forme et dont la taille, adulte, ne dépasse pas 30 cm.
La sole commune n'a également pas le même goût ni le même prix que la sole pole ou sole blonde (Solea lascaris) et la sole sénégalaise (Solea senegalensis). En cas de doute pour les distinguer : questionnez votre poissonnier !

La sole commune peut atteindre une grande taille (plus de 40 cm) et est alors aisée à cuisiner au four, simplement posée dans un plat légèrement beurré ou huilé et agrémentée de sel et poivre du moulin (200°C – 15 à 20 min selon la taille). Le débouché principal de cette espèce est la restauration qui recherche principalement la taille « portion » (taille de l'assiette). Le prix chez votre poissonnier peut être attractif si vous donnez votre préférence aux autres tailles : les solettes (prévoir 2 par personne) ou les grandes soles (+1,5 kg) à cuire au four.
Sa chair fine, blanche et brillante et son goût délicat séduira les palais des grands comme des plus petits.

Retrouvez le portrait de Jean-Pierre et Annie Papineau dans le journal le Petit économiste à paraître fin mars.