

Mr.Goodfish newsletter



**Ensemble construisons l'avenir
pour qu'il y ait toujours du poisson demain**

Chers adhérents et soutiens Mr.Goodfish,

La fin des vacances d'été approche, mais la saison des barbecues continue !

Les nombreuses espèces recommandées par Mr.Goodfish vous permettent de vous régaler entre amis ou en famille !

Vous retrouverez dans cette newsletter les événements auxquels Mr.Goodfish a participé ainsi que ceux à venir.

Un grand merci pour la confiance que vous nous accordez et pour votre soutien au quotidien.

Bien cordialement,

L'équipe Mr.Goodfish.

Philippe VALLETTE, Directeur Général de [Nausicaá](#)
Florence HURON, Coordinatrice Programme [Mr.Goodfish](#) France

Espèce du mois : Le thon rouge de l'Atlantique ou de Méditerranée



© D.Cedrone

Espèce emblématique, le thon rouge (*Thunnus thynnus*) est présent en Atlantique Est. Dans cette région, le même stock est divisé selon deux zones géographiques : le thon rouge de l'Atlantique et le thon rouge de Méditerranée.

La même espèce, le même stock, mais deux habitats ! C'est un poisson grégaire pélagique, c'est-à-dire qu'il vit en banc en pleine mer. Il est présent dans des eaux tempérées, jusqu'à environ 200 m de profondeur.

Ce poisson nage sur de grandes distances sans s'arrêter, à des vitesses pouvant dépasser les 75 km/h.

Il devient adulte à l'âge de 4 ans en Méditerranée et sur la façade Est de l'Atlantique, mesurant alors 120 cm pour un poids de 30 kg (IFREMER, 2016).

Le stock de thon rouge est évalué et géré par la Commission Internationale pour la Conservation des Thonidés de l'Atlantique (CICTA ou ICCAT).

A partir des années 1960, l'amélioration des techniques de pêche a entraîné une augmentation importante des captures de thon rouge en Atlantique Est. Cette ressource fortement exploitée, a alors connu un effondrement de ses stocks dû à la surpêche.

En 2007, un plan de reconstitution sur 15 ans a été mis en place afin d'encadrer la pêche professionnelle et de loisir. De nombreuses mesures ont été prises :

- diminution des quotas de 25%,
- limitation du nombre de navires,
- fermetures saisonnières de certaines zones de pêche,
- poids minimal de capture (fixé à 30kg pour les senneurs et 8kg pour les canneurs).

Une gestion et une réglementation adaptées ont permis de retrouver une exploitation durable des stocks de thon rouge de l'Atlantique Est. Les dernières études de l'ICCAT montrent une augmentation de la biomasse des reproducteurs grâce à ce plan de reconstitution (les individus en capacité de se reproduire sont plus nombreux et plus gros).

La diminution du nombre de navires, les restrictions de pêche via des quotas et une augmentation de la taille minimale de capture ont permis de réduire la mortalité induite par la pêche. En 2018, les études scientifiques ont permis de se prononcer en faveur de l'augmentation du quota global pour cette espèce. La biomasse de thon rouge étant suffisamment abondante, le stock d'Atlantique Est est considéré comme reconstitué et géré durablement.

Le saviez-vous ?



Tout comme la plupart des poissons pélagiques, le thon rouge a le dos bleu foncé et le ventre blanc. Cette particularité permet à ces poissons de mieux se camoufler dans leur environnement et ainsi éviter ses prédateurs.

Nageant habituellement près de la surface, ils sont ainsi confondus avec la lumière du soleil par leurs prédateurs se trouvant en dessous. Un prédateur nageant au-dessus le confondra avec la profondeur de l'océan.

Adhérent du mois : Jackie MASSE



« Je suis chef de cuisine à l'Hôtel la TERRASSE de Fort Mahon plage sur le littoral Picard en Région Hauts de France, exposé face à la mer, idéalement situé entre la Baie de Somme et la Baie d'Authie. Afin de fournir les deux salles, le restaurant panoramique « le Homard Gourmand » et la brasserie « les jardins de la Terrasse », je me devais d'être attentif dans les choix, la diversité des poissons à transformer.

J'ai fait la connaissance de l'équipe « Mr. Goodfish » et nous avons adhéré tout de suite au projet.

Mr. Goodfish est un excellent partenaire de tous les jours dans l'entreprise. Grâce au tableau des recommandations qui se trouve à l'entrée du restaurant et dans la cuisine, c'est l'outil idéal pour mon équipe, mais aussi pour les jeunes en formation et pour moi-même, notamment lors d'entretiens de propositions de menus avec les clients.

Plus qu'un partenaire, c'est une philosophie de consommation durable et de cuisiner, bien sûr, en fonction de la saison. C'est que du bonheur ! »

Jackie MASSE, Chef du Restaurant « le Homard Gourmand » à Fort-Mahon Plage.

Evènement : Fête de la Gastronomie

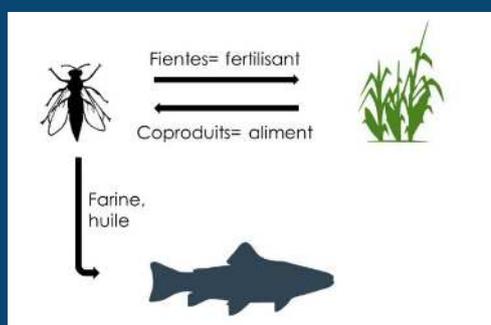


Du 21 au 23 septembre 2018 aura lieu la 8ème édition de la Fête de la Gastronomie, désormais appelée « Goût de France », avec pour thématique : « Les produits dans tous les sens ». A cette occasion, le programme Mr.Goodfish, en partenariat avec le collectif « Boulogne-sur-mer, la mer en direct » proposera des animations autour de la consommation responsable des produits de la mer au sein de Nausicaá, le Centre National de la mer. Des dégustations autour du hareng, espèce emblématique du boulonnais seront proposées : les visiteurs découvriront cette espèce sous toutes ses formes (frais, saur, en rillettes, etc.). Si vous aussi, vous souhaitez participer à la Fête de la

Gastronomie 2018, n'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse suivante :

mrgoodfish@nausicaa.fr

Ça m'intéresse : Pourquoi les farines d'insectes utilisées en aquaculture sont-elles durables ?



Les granulés utilisés en aquaculture contiennent tous les besoins protéiques, lipidiques, et autres nutriments essentiels aux espèces aquacoles. Ils sont, en partie, fabriqués à partir de farines et d'huiles de poissons. Les farines de poissons sont obtenues à partir de poissons sauvages gérés sous quotas, et de coproduits de poissons. 20% des captures de poissons sauvages pêchés en Europe sont réalisées par la pêche minotière (EUMOFA, 2017) : une pêche industrielle et intensive dont les captures sont destinées

exclusivement à la confection d'aliments pour l'élevage.

Avec le développement de l'aquaculture, la stagnation des captures de la pêche minotière et une volonté croissante de garantir la durabilité écologique de cette filière, il a fallu trouver des alternatives alimentaires pour pouvoir subvenir aux besoins des élevages aquacoles.

L'utilisation de protéines d'origine végétale (soja, lin, etc), d'algues, de coproduits (appelés aussi sous-produits, ils désignent les captures accessoires, les rejets, ou les invendus. Ce sont généralement les poissons ou parties de poissons non consommés classiquement. Ils proviennent des procédés traditionnels de transformation des produits de la mer comme le filetage, l'éviscération, le pelage...) et aussi plus récemment de farines d'insectes sont des alternatives à l'utilisation de ces ressources marines. Ainsi, la pression de pêche sur les poissons sauvages se retrouve diminuée, il est alors possible d'envisager une alimentation durable.

En plus d'être des aliments naturels pour les poissons, les insectes sont riches en protéines (45-75% du poids sec suivant l'espèce) tout en possédant une très faible empreinte environnementale et hydrique (en se basant sur l'impact environnemental et sur l'utilisation d'eau nécessaire à la production d'une denrée). De plus, les insectes possèdent de très bons indices de conversion, c'est-à-dire l'efficacité d'un aliment pour produire 1 kg d'insectes.

Le cycle d'élevage des insectes est lui-même durable et complémentaire avec l'agriculture : les insectes sont nourris avec des coproduits issus de l'agriculture tels que les tourteaux et autres pailles de céréales, tandis que les fientes des insectes sont réutilisées pour fertiliser ces mêmes champs.

Depuis 2017, le programme Mr.Goodfish est partenaire de l'entreprise **Innovafeed**, novatrice en matière d'élevage et de transformation d'insectes pour les poissons d'aquaculture.

Ensemble, nous mettons en avant une **aquaculture responsable et durable**.

Dans les médias : On parle de Mr.Goodfish !

Dans l'édition 2018 du Guide des Espèces du magazine « Produits de la Mer », vous retrouverez de nombreuses fiches espèces et des dossiers sur les différentes initiatives de préservation de la ressource, dont le programme Mr.Goodfish !

Vous pouvez consulter ce guide en utilisant ce lien : <http://www.nxtbook.com/lemarin/PDM/GuideEspèces2018-ouv/index.php#/18>

Actualités : APAK



Depuis juin 2018, l'armement APAK (Armement de la Pêche Artisanale de Keroman) a rejoint le programme Mr.Goodfish en faisant adhérer ses 6 navires : le **Naoned**, l'**Annytia**, le **Carmalia**, le **Dolmen**, les **Menhirs** et le **Menawenn**. Basés à Lorient, ces chalutiers artisanaux d'une vingtaine de mètres pêchent en Atlantique Nord-Est. Polyvalents, ils adaptent leurs zones de pêche et leurs techniques en fonction de la saison et de l'espèce recherchée. Pour l'été 2018, Mr.Goodfish recommande plusieurs de leurs espèces emblématiques comme la langoustine, le merlu ou encore

la dorade grise.

Garantir la fraîcheur, la qualité et la traçabilité de leurs produits tout en respectant l'environnement et la préservation de la ressource est l'une des volontés de cet armement.

Cette signature entre l'APAK et le programme Mr.Goodfish met en avant une vision commune de la pêche durable, partagée par toute la filière du pêcheur au consommateur : « le meilleur produit au meilleur moment » - www.armement-apak.fr

Recette : Merlu croustillant et tagliatelles de légumes



Cette recette fut proposée dans le cadre du salon «De la Mer à l'Assiette», lors de la Monaco Ocean Week 2018.

Ingrédients pour 4 personnes :

600g de filets de merlu - 2 échalotes - 1 gousse d'ail - Purée de tomates - Piments rouges séchées - 2 navets - 2 carottes - 2 betteraves - Beurre - Huile d'olive - Huile pimentée - Huile de sésame - Vinaigre de riz - Sauce soja - Sucre roux - Sel, poivre

Préparation :

Tremper les piments rouges dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Mixer pour obtenir une purée. Hacher les échalotes et l'ail. Laver, éplucher et réaliser des tagliatelles de navets, de carottes et de betteraves.

Réaliser ensuite la marinade Schezwan :

Dans un wok ou une poêle, verser 4 cuillères à soupe d'huile pimentée et 2 cuillères à soupe d'huile de sésame. Suer l'ail et les échalotes. Ajouter la purée de piments. Bien remuer. Ajouter 2 cuillères à soupe de purée de tomates. Verser un peu de vinaigre de riz et de sauce soja ainsi que 100 mL d'eau et de 2 cuillères à soupe de sucre roux. Faire mijoter 5-7 minutes puis réserver de côté. Laisser refroidir.

Disposer les filets de merlu dans la marinade Schezwan. Laisser mariner pendant environ 45 minutes à 1 heure.

Enlever l'excès de la marinade. Assaisonner les filets de merlu avec du sel (côté chair). Cuire à l'unilatéral dans une poêle avec de l'huile d'olive et du beurre jusqu'à obtention d'une légère coloration et d'une peau croustillante.

Dans une poêle, sauter les tagliatelles pendant 30 secondes à 1 minute avec de l'huile d'olive pour les garder croquantes.

Bonne dégustation !

Les recommandations du programme
sont disponibles sur notre application mobile



<https://itunes.apple.com/fr/app/mr-goodfish/id1354471001?mt=8>



<https://itunes.apple.com/fr/app/mr-goodfish/id1354471001?mt=8>



Infos pratiques : retrouvez sur le site de Mr.Goodfish les différentes rubriques qui vous en diront plus sur le programme pour une consommation responsable des produits de la mer.

www.mrgoodfish.com



mrgoodfish@nausicaa.fr



<https://www.facebook.com/Mr.Goodfish/>



<https://twitter.com/hashtag/MrGoodFish?src=hash>



https://www.youtube.com/playlist?list=PLbo1bUfUHUr3i_v_6H_jgElzDqfx3Jio

Crédits photos : CC0 Public Domain Pixabay, Nausicaá, NOAA, D.Cedrone, Ambiances photo - Gauduin Christian