

Mr.Goodfish newsletter



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

Chers adhérents et soutiens Mr.Goodfish,

Nous sommes heureux de constater toujours autant d'engouement et d'investissement de la part de nos partenaires et nous vous en remercions vivement.

Cette nouvelle newsletter est consacrée à la légine, appelée également « Or blanc ». Cette espèce méconnue est recommandée par Mr.Goodfish pour ce printemps. Retrouvez toutes les informations sur ce poisson dans la rubrique « Espèce de saison ».

Vous retrouverez également nos évènements et nos dernières actualités.

Bien cordialement,

Philippe VALLETTE, Directeur Général de Nausicaá,
Florence HURON, Coordinatrice Programme Mr.Goodfish France,
L'équipe Mr.Goodfish.



© CapBourbon

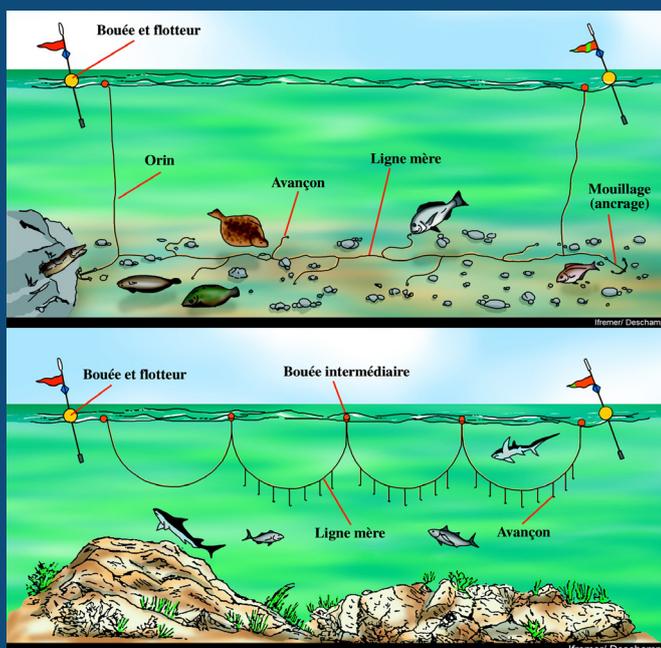
Espèce du mois : La légine

Dans l'environnement exceptionnel que constituent les mers australes, certaines espèces ont réussi à s'adapter aux températures très froides régnant sous ces latitudes.

La légine australe *Dissostichus eleginoides* en fait partie.

Présente entre 300 et 2000 mètres de profondeur, elle peut atteindre jusqu'à 2 mètres de long pour 80kg. Elle atteint sa maturité sexuelle à 9 ans soit 60 cm, taille recommandée par Mr.Goodfish.

Tout comme la plupart des espèces vivant à ces températures, son métabolisme (croissance, reproduction, etc.) fonctionne au ralenti. Dépourvue de vessie natatoire, sa flottaison est régulée grâce à la densité de sa chair qui possède une haute teneur en huile (acides gras insaturés, tels que les omégas 3 et 6). Cette spécificité donne à sa chair blanche un goût unique apprécié des consommateurs notamment au Japon, aux États-Unis ou encore en Europe.



Ça m'intéresse : La pêche à la ligne

Les techniques de pêche à la ligne ont pour objectif d'attirer un poisson sur un hameçon grâce à l'utilisation d'un appât vivant ou artificiel.

Il existe différents montages :

- la ligne de traîne (remorquée au bout d'une canne ou à l'arrière du navire),
- la ligne à main (remorquée à la main),
- la palangre (ligne avec de nombreux hameçons pouvant être fixe ou dérivante).

Les lignes et la canne sont utilisées pour cibler les espèces vivant principalement en pleine eau comme le thon, le merlu, le lieu, le maquereau et d'autres encore.

Selon les techniques, les palangres peuvent être :

- fixées sur le fond pour pêcher : la légine, les raies, le congre...
- fixées en surface pour pêcher : le thon rouge, l'espadon...
- « filées », c'est-à-dire trainées à l'arrière du bateau pour pêcher : le thon germon, le maquereau...

Les poissons pêchés sont le plus souvent ramenés vivants à bord, ce qui permet d'avoir des individus de grande qualité.

En termes de sélectivité, l'utilisation d'appâts et d'hameçons appropriés permet de capturer les espèces ciblées à la taille désirée. Cependant dans certaines situations, les lignes sont propices à la capture accidentelle d'autres espèces non souhaitées telles que des mammifères marins ou encore des oiseaux marins. Des programmes tels que ORCASAV pour la légine en Antarctique ou encore SELPAL en Mer Méditerranée, ont travaillé afin d'augmenter la sélectivité tout en testant de nouvelles méthodes pour limiter les prises non désirées.

Dans les médias : On parle de Mr.Goodfish !

Les différents programmes de sensibilisation concernant les ressources marines sont mis en avant dans « Labels, saisons, espèces : comment choisir du poisson issu de la pêche responsable » de l'Info durable. Pour savoir comment choisir les produits de la mer, retrouvez l'article complet sur ce lien : <https://www.linfodurable.fr/conso/bien-choisir-son-poisson-durable-mode-demploi-2337>



Actualités : Signature Cap Bourbon

La légine est présente sur les listes de recommandations du programme Mr.Goodfish de septembre à juin.

L'armement Cap Bourbon s'engage avec le programme Mr.Goodfish afin de mettre en avant cette espèce.

La signature du partenariat entre l'armateur Cap Bourbon et le programme Mr.Goodfish s'est déroulée à Nausicaà le **8 juin dernier à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Océan.**



Recette : Légine aux girolles, Polenta moelleuse, beurre de thym

par Tony LESTIENNE, Restaurant « La Matelote » à Boulogne-sur-mer

Ingrédients Pour 6 personnes :

- 6 beaux pavés de légine de 160g environ - 1 kg de girolles clous - 6 belles carottes fanes - 6 asperges vertes

Pour réaliser la polenta : - 0,5 l d'eau - 1 bouillon cube volaille - 125 g polenta - 250 g mascarpone

Pour le beurre de thym : - Thym - 0,5 l vin blanc - 1 l fumet de poisson - 500 g beurre

Préparation :

Dans une casserole, mettre le vin blanc, le thym et réduire de moitié.

Ajouter le fumet de poisson, réduire à nouveau de moitié, ajouter le beurre. Faire bouillir le tout.

Lier. Si nécessaire assaisonner et mixer.

Nettoyer les girolles. Eplucher les carottes et les asperges.

Dans une casserole, chauffer l'eau avec le bouillon de volaille, faire bouillir le tout et ajouter la polenta tout en remuant. Cuire le tout et ajouter le mascarpone hors du feu.

Cuire les carottes et les asperges à l'eau bouillante salée.

Dans une poêle, poêler les girolles au beurre avec l'échalote ciselée.

Passer les pavés de légine à la plancha 3 à 4 minutes de chaque côté et terminer la cuisson au four pendant 5 minutes.

Dresser le tout en assiette de votre choix.

Source : www.capbourbon.fr

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



YouTube

Les recommandations du programme
sont disponibles sur notre application mobile

