



# LE SAUMON

www.tables-mousset.com

PETIT MARGUERY RIVE GAUCHE

CHEZ FRANÇOISE

LA MARÉE

LE COMPTOIR MARGUERY

PETIT MARGUERY RIVE DROITE



## UN PEU D'HISTOIRE

Le saumon fait partie de la famille des salmonidés, tout comme la truite. Le terme «saumon» apparut dans la langue française en 1138. Il vient du latin «salmo» et veut dire «qui saute». Ce nom fait référence à sa capacité exceptionnelle à sauter de hauts obstacles lorsqu'il remonte les cours d'eau.

Le saumon est un poisson migrateur. Il naît en eau douce en eaux courantes près des sources, puis descend instinctivement jusqu'à la mer où il vit 1 à 3 ans, puis retourne dans le fleuve dans lequel il est né (phénomène dénommé «Homing») pour se reproduire. Lorsque les saumons ont rejoint la rivière pour se reproduire, rares sont ceux qui parviennent ensuite à rejoindre la mer, car la plupart meurent d'épuisement sur place.

Le saumon était, de la préhistoire au 18e siècle, le poisson le plus consommé en Europe. Mais la révolution industrielle a causé une importante pollution des eaux et a nécessité l'aménagement des cours d'eau. Cela a entraîné la disparition du saumon dans les rivières. Le saumon sauvage est donc devenu très rare et, par conséquent, très cher.

Dès le début du 19e siècle, on a ainsi recherché à multiplier le saumon de l'Atlantique dans des élevages, ce qui a permis de le rendre financièrement abordable. Les principaux pays producteurs sont l'Ecosse, la Norvège et l'Irlande. Le saumon d'élevage a une chair moins fine et plus grasse que le saumon sauvage.

## LE LABEL ROUGE: UNE PREUVE DE QUALITE

Le Label Rouge est attribué à des produits aux saveurs de qualité supérieure. Les produits sont jugés selon un cahier des charges précis par les jurys de consommateurs et des collèges d'experts produits.

Ce label n'est jamais acquis de façon définitive : le maintien de l'écart qualitatif important est évalué en permanence par audits et analyses externes, ainsi que le respect des critères du cahier des charges qui est vérifié par un organisme certificateur indépendant, agréé par les pouvoirs publics et accrédité par le COFRAC.

Outre le strict respect des règles d'hygiène et de sécurité rigoureuses, les exigences qualitatives et les contraintes qui en découlent portent sur la récolte, la capture, l'élevage, la production, la transformation et la commercialisation du produit.

Ce label est présent pour le saumon Ecossais, le saumon Atlantique et fumé.



## LES MENACES

Les saumons sauvages sont victimes de régressions impliquant notamment des changements environnementaux et globaux ou des problèmes sanitaires et environnementaux comme:

- la surpêche de certaines populations est dans une partie de l'Europe (en France notamment) une cause historique de la régression du saumon.
- la pollution marine qui touchent particulièrement l'hémisphère nord (historiquement le plus industrialisé et anthropisé). L'apport continu de pesticide en mer via les fleuves, et d'autres pollutions émergentes pourraient peut être expliquer une mauvaise survie des saumons en mer.
- Le réchauffement des eaux (douces et marines), l'acidification des mers et des cours d'eau et les pluies acides contribuent au recul du saumon en l'empêchant de s'adapter aux eaux salées, facteur de stress pour ce poisson ; il affaiblit également son système immunitaire en le vulnérabilisant à la maladie, mais aussi indirectement à la prédation.
- Les maladies parasitaires et infectieuses sont également une des menaces connues comme par exemple le pou du poisson qui infecte les espèces et peut être mortel pour les jeunes saumons ou encore le ver nématode.

# EN QUELQUES CHIFFRES...

**1.2 milliards kg**

Production mondiale de saumons/an

**1,4 millions t**

Production mondiale de saumons fumés/an

**208 kcal**

Apport calorique du saumon pour une portion de 100g

**110 000 t**

Consommation de saumons en Europe par an

**35 kg**

Consommation de poissons en France par personne / an

**870 000 000 t**

Production Européenne de saumons Atlantique/an

**28 400 t**

Production en France de saumons fumés/an

**204 kcal**

Apport calorique d'un steak haché de 100g

**70 000 t**

Consommation de saumons en France par an

**+ de 3 kg**

Consommation de saumons en France par personne / an

## LES DIFFERENTES VARIETES

De nos jours sept espèces sont consommées:



Le saumon royal



Le saumon rouge



Le saumon argenté



Le saumon rose



Le saumon keta



Le saumon de l'Atlantique



La ouananiche

Le saumon royal est le plus grand des saumons et est très recherché fumé. Vient ensuite le saumon rouge et l'argenté dans la commercialisation.

Le saumon rose et keta sont considérés comme des espèces de qualité inférieure car leurs chairs rosées sont plutôt molles et se défont en petits morceaux.

Le saumon de l'Atlantique quant à lui est le seul saumon qui vive dans l'Atlantique. Il semble être à la fois plus résistant et plus sauvage que le saumon du Pacifique.

Enfin, la ouananiche est un saumon d'eau douce qui a été emprisonné dans les terres après l'époque glaciaire, ne pouvant pas retourner à la mer lorsque les eaux se sont retirées et demeure maintenant en eau douce de façon permanente.

## LE SAVIEZ VOUS ?

- La chair du saumon est rose car il se nourrit de crevettes.
- Le saut d'un saumon peut dépasser les 3 mètres.
- Le saumon est l'un des poissons les plus riches en Omega 3, un acide gras qui protège le système cardio-vasculaire.
- Le saumon contient du magnésium, qui est un oligo-élément particulièrement utile pour la santé des os, pour un bon rythme cardiaque et un bon fonctionnement du système nerveux.
- Le saumon peut être conservé 24 heures à 4°C dans le réfrigérateur, à condition de l'emballer hermétiquement ou congelé à -18°C pendant 1 mois.

## CONSEILS & ASTUCES

Comment les consommer ?

\* Vous pouvez préparer le saumon entier, mais également découpé en tronçons, en tranches, en escalopes ou en filets.

\* Il peut être poêlé, braisé, rôti, cuit à la broche, en papillotes ou mariné. Beaucoup le déguste également cru en sashimi, en rillettes ou tout simplement fumé.

## NOS COUPS DE COEUR DU MOMENT À DÉGUSTER DANS NOS RESTAURANTS

Saumon label rouge d'Ecosse fumé par nos soins, crème de wasabi, blinis

Gravlax de saumon au gingembre, pomme de terre charlotte tièdes au vinaigre de xérès

Pavé de saumon label rouge à la plancha, endives meunière et coulis de cresson