

Le poisson sauvage, un aliment riche et sain

L'un des derniers aliments sauvages issus du milieu naturel

- Qui puise son alimentation dans une mer Méditerranée salée et iodée, généreusement ensoleillée.
- Prélevé par une communauté de pêcheurs dont les savoir-faire sont ancrés dans la tradition et la passion du métier.

Des qualités nutritionnelles à découvrir et apprécier

Le poisson, une diversification de vos sources de protéines et de lipides essentiels.

Consommer des poissons "gras" est un gage d'équilibre et **l'OMS recommande mondialement d'en consommer au moins deux fois par semaine.**

- Très rares, les acides gras poly-insaturés "super essentiels" comme l'EPA ou le DHA, nommés également **Oméga 3** (Ω3) se trouvent seulement dans les graisses des poissons et dans le lait maternel. Nous n'avons donc guère le choix ; ces graisses sont d'abord indispensables pendant la croissance (donc durant la grossesse et jusqu'à l'âge de 2 ans) puis, pour entretenir et renouveler nos membranes cellulaires tout au long de la vie. Elles ont aussi la propriété de ralentir le vieillissement des artères.
- Riche en calcium, phosphore et en fer, qui contient des vitamines D (absorption du calcium et du phosphore), B3 ou PP (système nerveux, vasculaire et hormonal), et B12 (essentielle pour le système nerveux).

La sardine, le plus connu des poissons bleus se déguste en grillades bien sûr, mais aussi cuisinée, farcie...

Les sardines farcies, un plat qui ne requiert que peu de temps de préparation. Servez le accompagné d'une salade verte arrosée d'une vinaigrette au citron.

Ingrédients pour 4 personnes

- 900 g de belles sardines fraîches de Méditerranée
- 30 ml (2 c.à s.) d'huile d'olive
- 75 g (2 tasses) de miettes de pain complet
- 50 g (1/2 tasse) de raisins secs
- 50 g (1/2 tasse) de pignons
- 50 g de filets d'anchois à l'huile égouttés
- 60 ml (4 c. à s.) de persil frais haché
- 1 oignon finement émincé
- Sel et poivre noir moulu

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C ou 6. Evider les sardines et bien les essuyer avec du papier absorbant. Faire chauffer 15 ml (1 c. à s.) d'huile dans une poêle et y faire dorer les miettes de pain.
- 2 Ajouter raisins secs, pignons, anchois égouttés, oignon, sel et poivre et bien mélanger le tout.
- 3 Remplir soigneusement chaque sardine avec de la farce, sans trop la tasser. Bien assurer la sardine au moyen de piques en bois, puis la placer dans un plat à gratin.
- 4 Une fois toutes les sardines dans le plat, les parsemer du reste de la farce et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Faire cuire 30 min et les servir immédiatement.

Le rouget aux olives, facile et économique

accompagné de riz de Camargue.

Ingrédients pour 4 personnes

- 16 beaux filets de rougets barbets de Méditerranée
- 80 g d'olives noires
- 80 g d'olives vertes dénoyautées
- 16 tomates cerises
- 1 citron confit
- huile, sel poivre

Préparation

- 1 Faire lever les filets par le poissonnier.
- 2 Dans une poêle, verser l'huile d'olive, les olives vertes et noires, les tomates cerises et le citron confit coupé en morceaux et faire suer quelques minutes.
- 3 Rajouter les filets et faire frire 2 minutes de chaque côté.
- 4 Dresser les filets avec leur garniture.

SA.THO.AN.

S È T E

Cap Saint-Louis 3B - 28, promenade J.B. Marty - 34200 SÈTE - FRANCE - Tél. : 33(0) 467 46 04 15 - Fax : 33(0) 467 46 05 13

E.mail : sathoan@wanadoo.fr - www.sete-peche.fr



En partenariat avec

SA.THO.AN.

S È T E

*Au cœur du Golfe du Lion,
zone de pêche exceptionnelle de la Méditerranée,
un goût rare
pour des produits sauvages de qualité.*

Société Coopérative Maritime de Sète Môle
Organisation de Producteurs



Cap Saint-Louis 3B - 28, promenade J.B. Marty - 34200 SÈTE - FRANCE
Tél. : 33(0) 467 46 04 15 - Fax : 33(0) 467 46 05 13 - E.mail : sathoan@wanadoo.fr

www.sete-peche.fr

Sète

Premier port de pêche en Méditerranée française, Sète occupe une place essentielle dans l'activité maritime méditerranéenne, nationale et européenne. Haut-lieu de la production du poisson bleu (sardine, anchois), première base française pour la pêche au thon rouge, le port de pêche est animé par SA.TH.O.AN, puissante organisation de producteurs qui regroupe près de 50 navires, chalutiers et thoniers.



La Société Coopérative Maritime des Pêcheurs de Sète Môle est agréée en qualité d'Organisation de Producteurs (OP) depuis 1992 (arrêté ministériel) dans le domaine de la pêche maritime. L'OP joue un rôle essentiel de régulation des marchés. Elle intervient dans le cadre de l'Organisation Commune des marchés (OCM) définie par différents règlements européens. La coopérative gère les productions de ses adhérents à partir du débarquement. Pour le poisson bleu (sardine et anchois), dès l'arrivée à quai des navires de pêche, les lots sont identifiés et caractérisés afin d'en assurer une parfaite traçabilité. Ils sont pesés et conservés en chambre froide positive. La coopérative vend directement les lots par l'intermédiaire d'une vente informatisée (enchères descendantes). L'ensemble de la production de poisson blanc est quant à elle vendue à la criée de la CCI de Sète-Frontignan-Mèze.

Des hommes de métier, de tradition et de passion, sentinelles de la mer, responsables et respectueux de la ressource et de l'environnement.



...confortée par la tradition et la passion du métier.

Les réalisations de la Sa.Tho.An

Une vision globale et collective pour mieux gérer la ressource et la qualité.

SA.TH.O.AN. a contribué activement à la création de l'Association Méditerranéenne des Organisations de Producteurs (AMOP) et à la mise en place d'un cahier des charges qualité, pour les produits du Golfe du Lion.

Une flotille moderne et performante. Une profession responsable.

- Une trentaine de chalutiers polyvalents de 18 à 25 mètres, tous adhérents.
- Une vingtaine de thoniers senneurs de 25 à 45 mètres, adhérents ou membre associés.
- Une trentaine de petits métiers.

Froid embarqué
Sélectivité - Prévisions
Expérience - Sécurité



Une gestion de l'effort de pêche...

- Une réglementation des jours et des heures de sortie des bateaux, instaurée par les prud'hommes locales.
- Une maîtrise des techniques et des prélèvements sur une ressource suivie avec les scientifiques.
- Une répartition de l'effort de pêche. Des zones de pêche distinctes pour le poisson blanc, le poisson bleu et pour les mollusques.

...confortée par la tradition et la passion du métier.



Sète Qualité au service de la fraîcheur des produits

La Société Coopérative Maritime Sète Qualité (Gestion d'une Tour à Glace) est une structure moderne et récente située sur le QUAI A ORSETTI du port de Sète, en zone limitrophe de l'actuelle gare Maritime ORSETTI. Cette unité de fabrication de glace paillette à une capacité de production de 46 tonnes par jour et une capacité de stockage de 70 tonnes. Equipée d'un dispositif moderne (à air pulsé) de livraison automatique aux navires elle fonctionne 24 h sur 24 et 7 jours sur 7, pour répondre à nos exigences de qualité.



Une volonté de qualité contrôlée

Avec l'AMOP, l'Association Méditerranéenne des Organisations de Producteurs (dont Sa.Tho.An. est un membre fondateur), nous avons mis en place une démarche qualité volontariste et innovante grâce à laquelle nous anticipons les demandes du consommateur et de nos clients directs, mareyeurs, grossistes et poissonniers.

C'est ainsi que chaque bateau s'est engagé sur 6 points clés de notre système de production

A bord, un référentiel exigeant élaboré avec l'AMOP.

1 Trait bien marqué

La durée maximum du trait de chalut est comprise entre 3 et 4 heures pour le poisson blanc, 30 et 60 mn pour le poisson bleu (sardine, anchois).

Avantage : pas d'entassement ni de séjour prolongé dans le filet.

2 Pêche débarquée sitôt entreposée

Débarqué, le poisson est entreposé en chambre froide.

Avantage : fraîcheur maintenue à terre.

3 Cales distinctes

Pour la sardine et l'anchois, le produit de chaque cale est identifié de manière distincte, afin d'éviter toute confusion entre les produits de cales différentes.

Avantage : poisson identifié dès sa capture.

4 Etiquetage respecté

Chaque lot (unité de vente) est accompagné d'un étiquetage précisant - le nom du bateau - l'identification de l'O.P. ou de la Coopérative - l'espèce du poisson - sa taille (pour la sardine et l'anchois) - la date de pêche.

Avantage : traçabilité parfaite du produit.

5 Poisson bien traité

Le poisson pêché de jour entre les mois de mai à octobre est refroidi à bord par aspersion d'eau de mer glacée, par baignage, ou par glaçage caisse par caisse. Les caisses sont conservées en chambre froide positive.

Avantage : fraîcheur maintenue à bord.

6 Mise en vente dans les 12 heures

La mise en vente du poisson débarqué s'effectue dans les 12 heures qui suivent sa capture.

Avantage : garantie sur la provenance et la fraîcheur

Un contrôle et un conseil de qualité à bord de nos bateaux

Le maintien de la qualité de nos produits repose sur des audits et visites de contrôle réguliers ainsi qu'une amélioration continue de nos méthodes. De nouveaux matériels, de nouvelles techniques sont à l'étude ou en phase d'application, pour toujours mieux répondre aux exigences de nos clients.

Une qualité normalisée à terre comme à bord

La SA.TH.O.AN. travaille avec des méthodes standardisées, notamment la «méthode d'analyse des dangers et des points critiques pour leur maîtrise» (méthode HACCP). Depuis Mars 2006, l'ensemble de nos processus a ainsi été re-validé après analyse des risques.

Les produits proposés par SA.TH.O.AN. répondent à des exigences strictes en matière de qualité, de sécurité sanitaire et de traçabilité.

La pêche Sétoise fait rimer qualité avec rapidité. Le poisson une fois capturé et débarqué franchit en un temps record les étapes de commercialisation.



Une qualité qui s'affiche avec la marque Golfe du Lion

