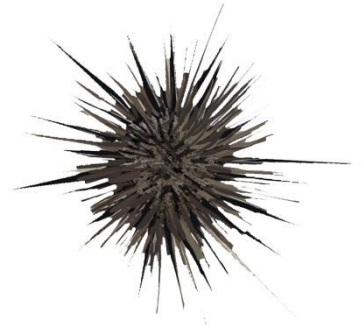
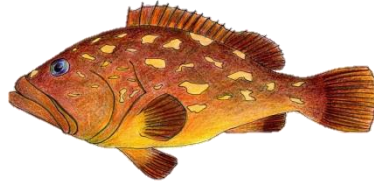


De la mer à l'assiette

Les familles de la mer

A quelles familles appartiennent ces espèces ?



Bienfaits...

Le poisson est doté de grandes qualités nutritionnelles et diététiques de par sa teneur en _____ et sa faible teneur en lipides (de 0,3 à 10% seulement !), donc en graisse.

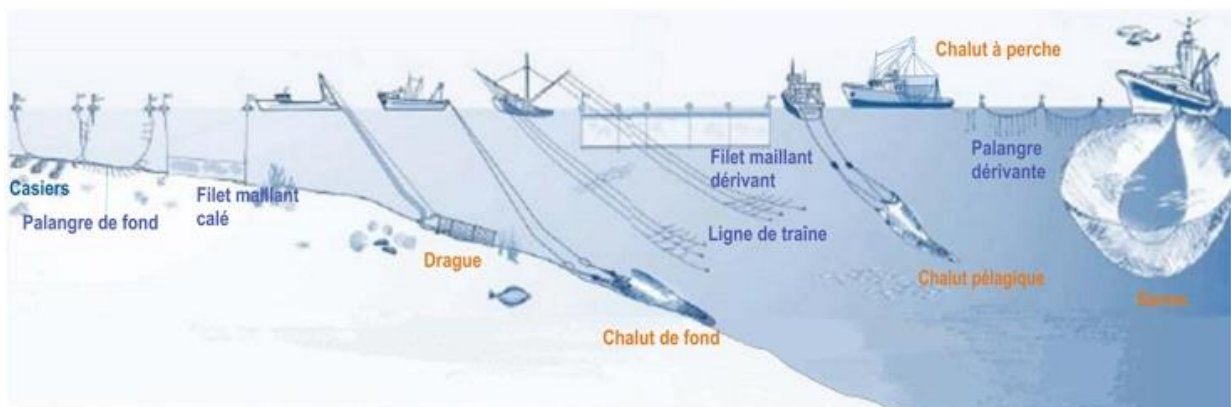
Le poisson contient aussi :

du _____, qui aide à la constitution des os et des tissus du cerveau ;

de l' _____, élément essentiel pour la croissance, le système nerveux, etc... ;

des _____ A et D indispensables à la croissance.

La pêche en Méditerranée

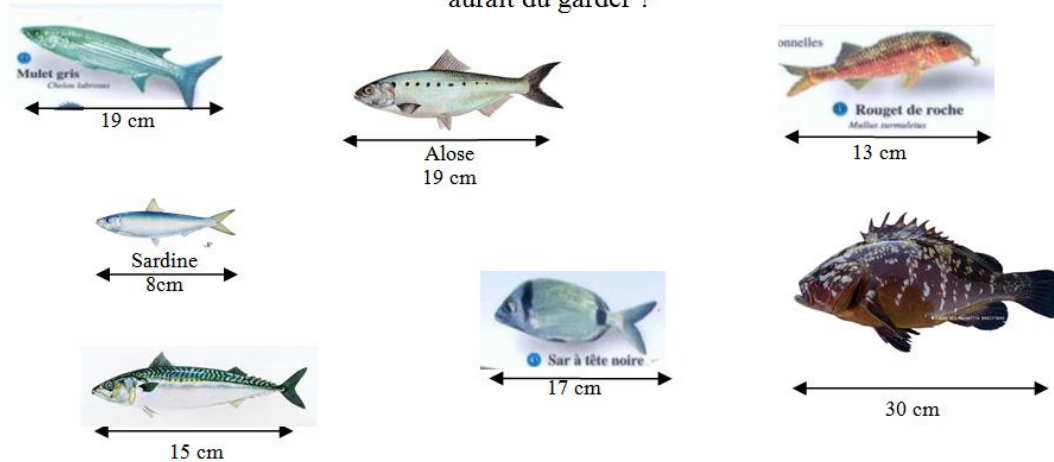


● Engins de pêche actifs

● Engins de pêche passifs

L'étal du pêcheur

Voilà l'étal d'un poissonnier qui ne connaît pas bien son travail ! Quel est le seul poisson qu'il aurait dû garder ?



Recettes ...

SAR A LA PROVENCALE

Ingrédients :

Un sar
Deux carottes
Un citron
Une tomate
Une cébette
Des herbes de Provence
De huile d'olive
Du sel
Du poivre

Préchauffer votre four à 180 degrés.

Dans un plat, déposer quelques rondelles de tomates puis de citron, les carottes, le filet d'huile d'olive et une pincée d'herbes de Provence.

Déposer le poisson dessus.

Réitérer l'opération : tranches de tomates, citron, carottes, filet d'huile d'olive, herbes de Provence, sel et poivre.

Hacher la cébette et parsemer sur le dessus.

Faire cuire 15 minutes (pour un sar de 1kg).
Ajuster suivant le poids !