

LES PRODUITS DE LA MER



Qu'est-ce que c'est ?

Ce sont **tous les animaux et toutes les plantes vivant dans la mer, que nous pouvons manger.**

Que comprennent-ils ?

Ils regroupent les **poissons**, les **crustacés**, les **mollusques**, les **échinodermes** et les **algues**.

Qu'apportent-ils comme nutriments ?

Ils sont très riches en **protéines** et en matières grasses d'excellente qualité : les **Oméga 3**. Ils apportent aussi des **vitamines** (A, B, D, E) et des **minéraux** (l'iode, le phosphore, le fer, le sélénium, le magnésium et même du calcium, dans les algues).

Comment se dégustent-ils ?

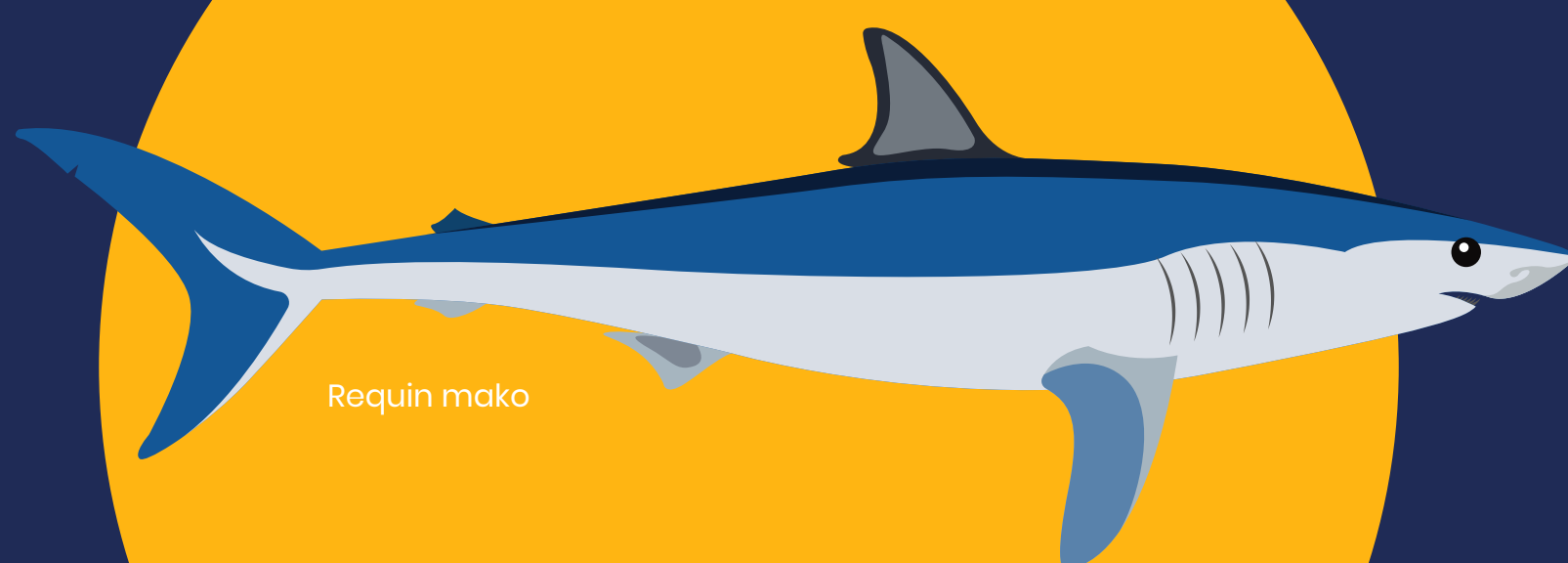
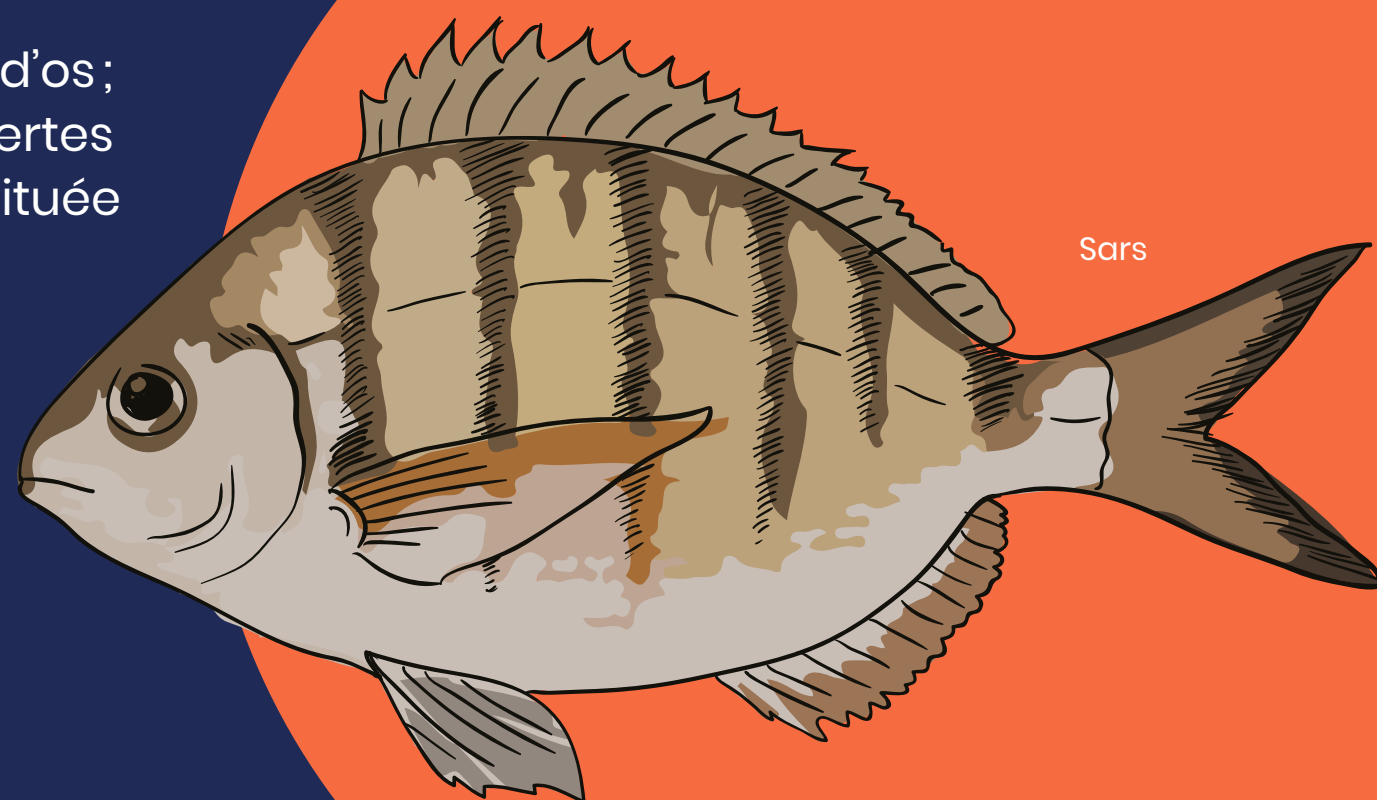
Crus ou cuits, ils se mangent en **apéritif** (tartare d'algues, rillettes de poisson...), en **entrée** (plateau de fruits de mer, terrine de poisson...), en **plat** (soupe de poisson, crevettes sautées...) et même en **dessert** (crème vanille à l'agar-agar...).

LES POISSONS

Ces animaux **vertébrés** munis de **nageoires**, de **branchies** et **recouverts d'écailles** sont classés en deux catégories.

Les poissons osseux : la majorité des poissons

Leur squelette est constitué d'os ; leurs branchies sont recouvertes de peau et leur bouche est située sur leur tête.



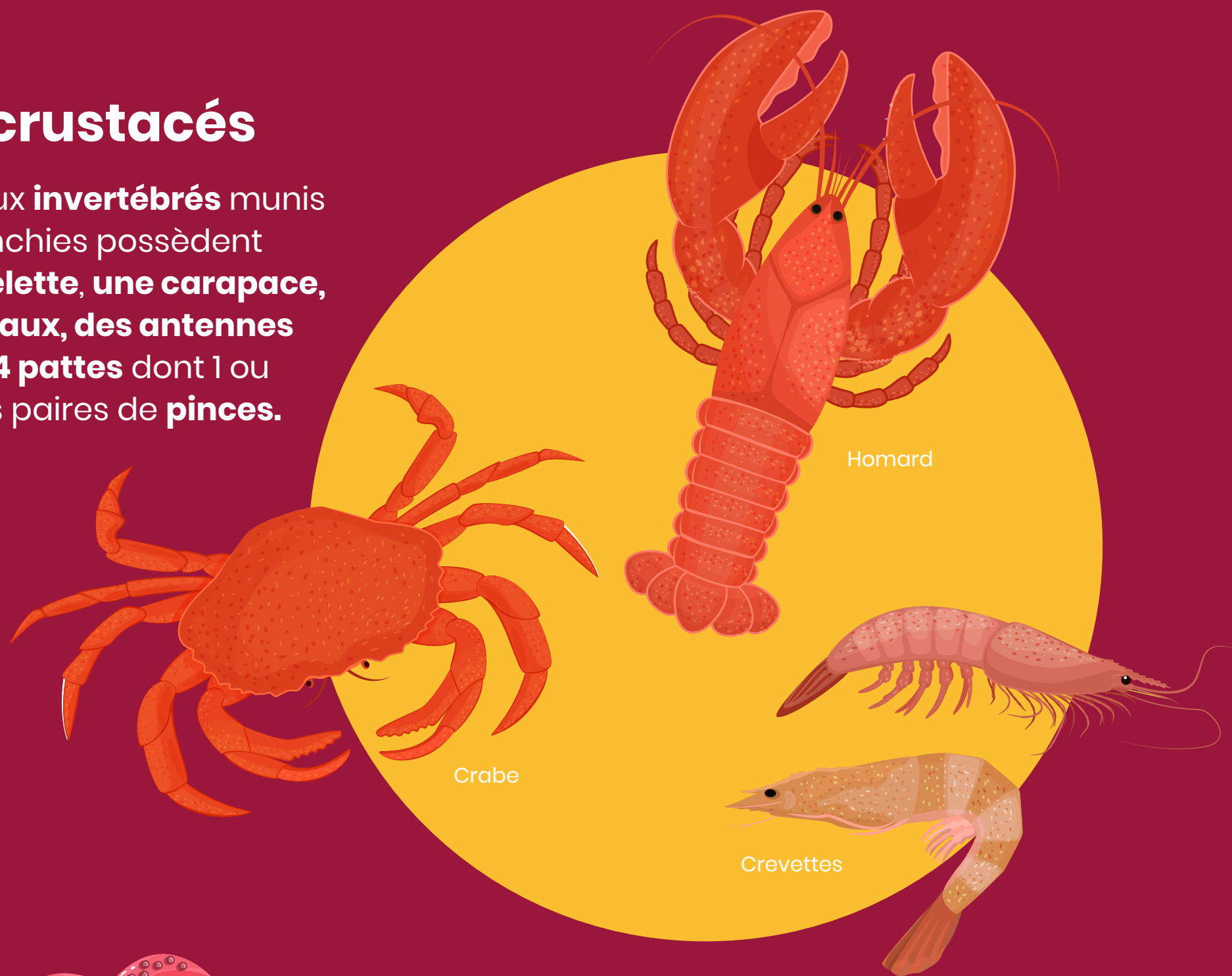
Les poissons cartilagineux : requins et raies

Leur squelette est constitué de cartilage ; leurs branchies ne sont pas recouvertes et leur bouche est située sur leur ventre.

LES CRUSTACÉS ET LES MOLLUSQUES

Les crustacés

Ces animaux **invertébrés** munis de branchies possèdent un **exosquelette**, une **carapace**, des **anneaux**, des **antennes** et **10 à 14 pattes** dont 1 ou plusieurs paires de **pinces**.



Poulpe

Seiche

Les mollusques sans coquille

Leur tête possède une poche à encre qui leur permet de se défendre : poulpes, calmars, seiches...

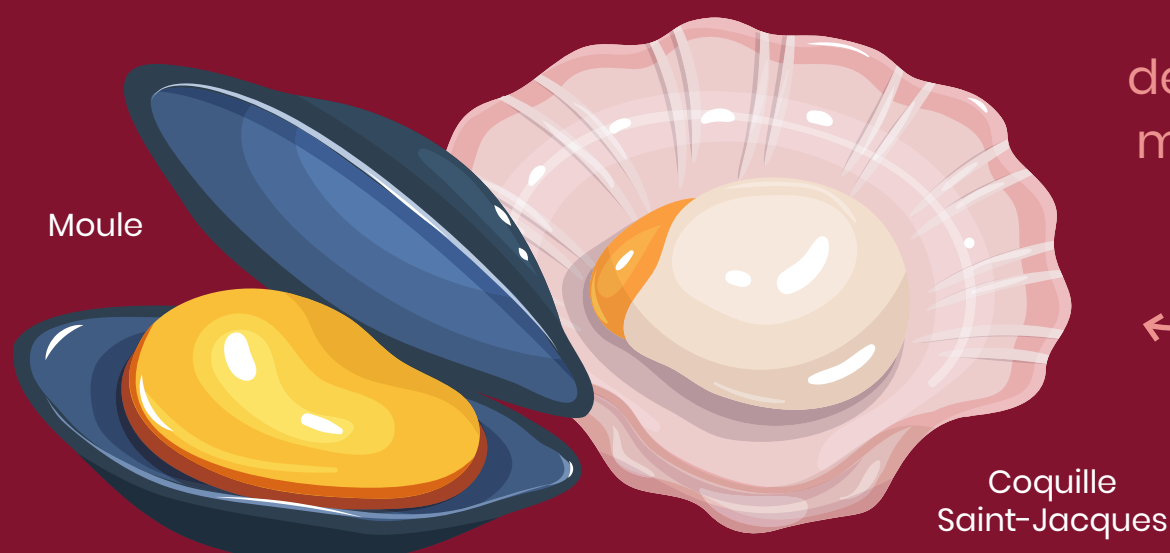


Les mollusques

Ces animaux **invertébrés** munis de branchies se distinguent par un **corps mou, sans squelette** et des **tentacules**. Ils sont divisés en deux groupes.

Les mollusques avec coquille = les coquillages

Leur coquille leur sert de protection corporelle : moules, bulots, coquilles Saint-Jacques...



LES ÉCHINODERMES ET LES ALGUES

Les échinodermes

Ces animaux **recouverts d'épines** sont regroupés en plusieurs catégories : les étoiles de mer, les oursins et les concombres de mer.



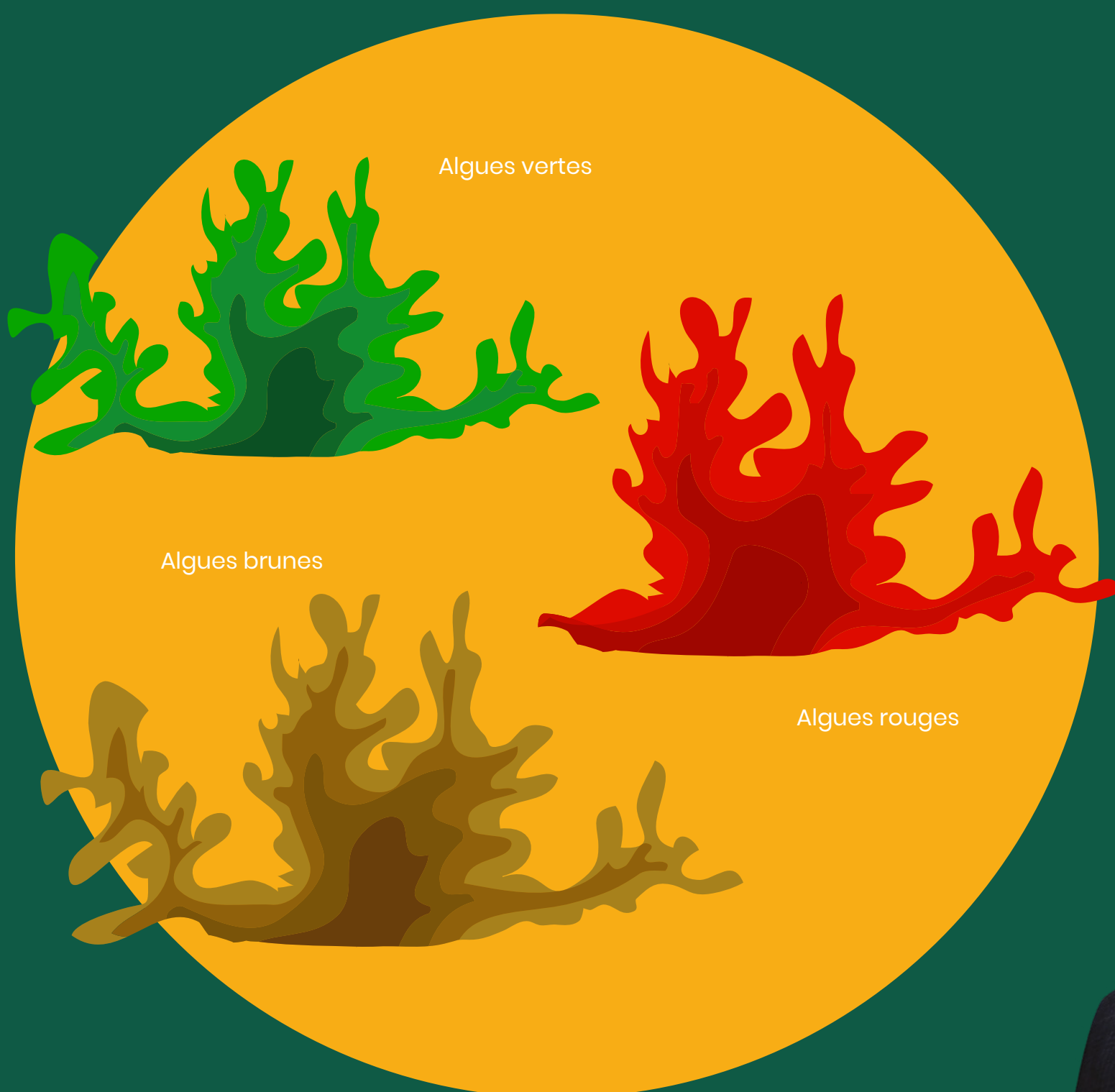
Étoile de mer



Oursin



Concombre de mer



Algues vertes

Algues brunes

Algues rouges

Les algues

Ce sont des plantes, que l'on peut définir comme **les légumes de la mer**.

Il en existe plus d'une centaine comestible, que l'on classe en trois catégories : les algues vertes, les algues brunes et les algues rouges.

