

Cinéma Public Films propose un projet original:  
associer l'éducation à l'image à l'éducation nutritionnelle.

# LES DÉLICES DE LA MER



d'après le film

Le Rêve  
de SAM

et autres courts

**Mon p'tit  
cahier de nutrition**

conçu par une diététicienne-nutritionniste

# DÉCOUVRIR LES PRODUITS DE LA MER

Trois des quatre histoires du film **Le Rêve de Sam & autre courts** évoquent l'univers maritime. Souviens-toi !

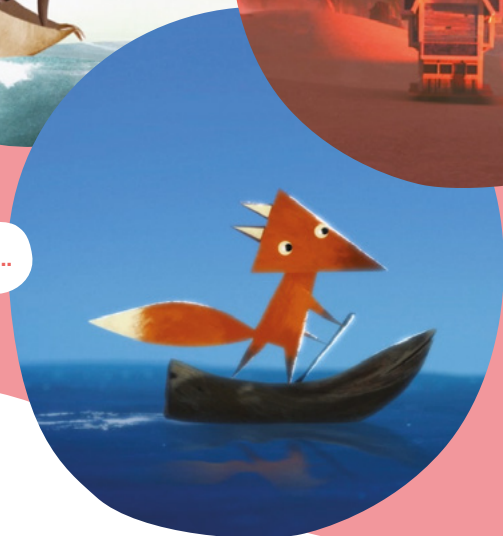
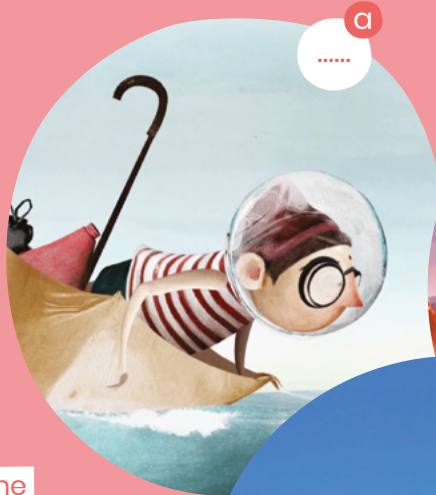
*Le Renard et la Baleine* relate l'histoire d'un **renard** qui part à la recherche de la baleine qu'il voit dans ses rêves. Guidé par un petit crabe, il entreprend une quête qui le mène jusqu'à l'océan.

**Jonas**, héros du deuxième court métrage, rêve de nager avec les poissons. Il passe sa vie à construire un engin qui lui permettra de réaliser son rêve.

**La maison** de la troisième histoire décide de quitter la ville pour partir à l'aventure. Elle découvre notamment, lors de son voyage, la beauté d'un lever de soleil sur l'océan.

Note les numéros des courts métrages dont les images sont extraites.

- 1 Le Renard et la Baleine
- 2 Jonas et la mer
- 3 Home sweet home



La mer regorge de trésors comestibles ; on les appelle les **“produits de la mer”**. Voici l'occasion, grâce à ce cahier, de découvrir leurs caractéristiques, leurs intérêts nutritionnels et quelques façons de les cuisiner. **C'est parti pour le grand plongeon !**

## MON PETIT LEXIQUE

### Mer et océan : quelles différences ?

**LA MER** est une grande étendue d'eau salée, souvent entourée de côtes.

**L'OCÉAN** est une étendue d'eau salée beaucoup plus vaste ; ses eaux sont généralement plus profondes que celles de la mer et il entoure les continents, alors que les mers se situent au sein même des continents.



Voici une carte représentant les océans et les mers du monde

## LES PRODUITS DE LA MER

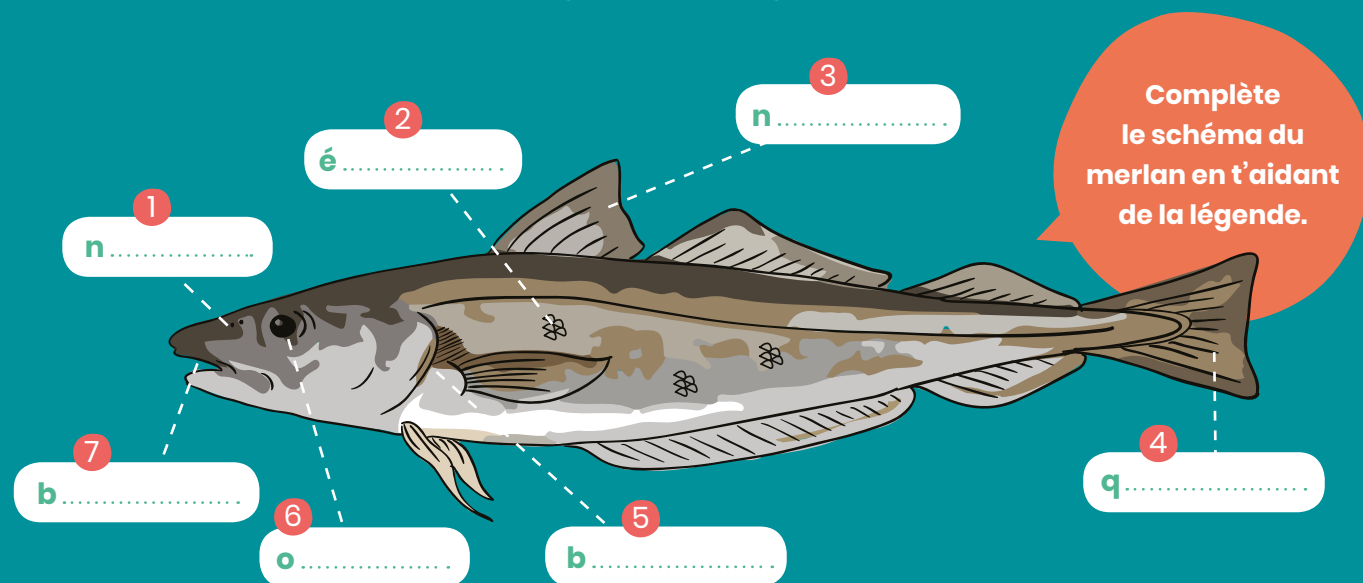
Ce sont tous les animaux et toutes les plantes vivant dans la mer que nous pouvons manger. On peut les regrouper en plusieurs catégories :

**Les poissons, les crustacés, les mollusques, les algues, les plantes marines.**



# LES POISSONS

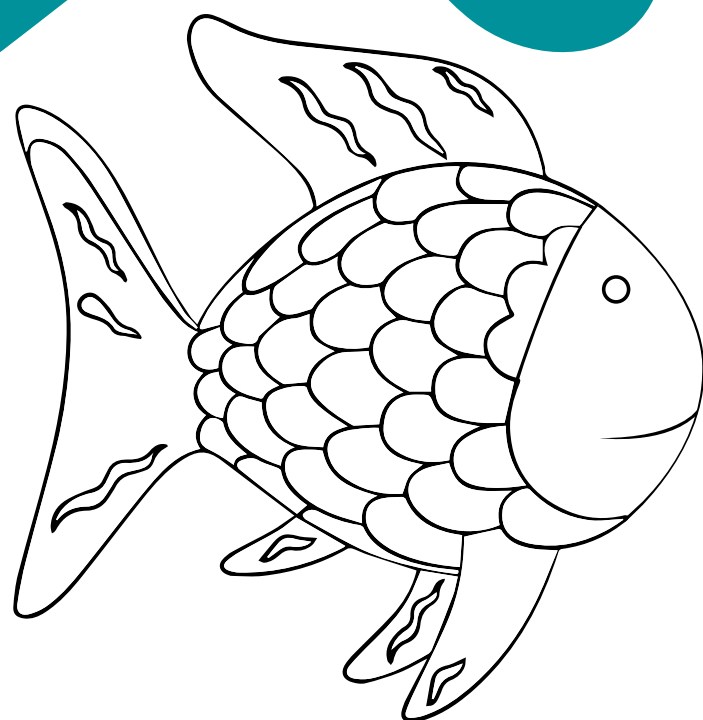
Les poissons sont des animaux aquatiques **vertébrés** (= ils possèdent une colonne vertébrale), munis de **nageoires** (qui leur permettent de se déplacer), de **branchies** (qui leur permettent de respirer) et recouverts d'**écailles** (qui les protègent face aux agressions extérieures).



Complète le schéma du merlan en t'aidant de la légende.

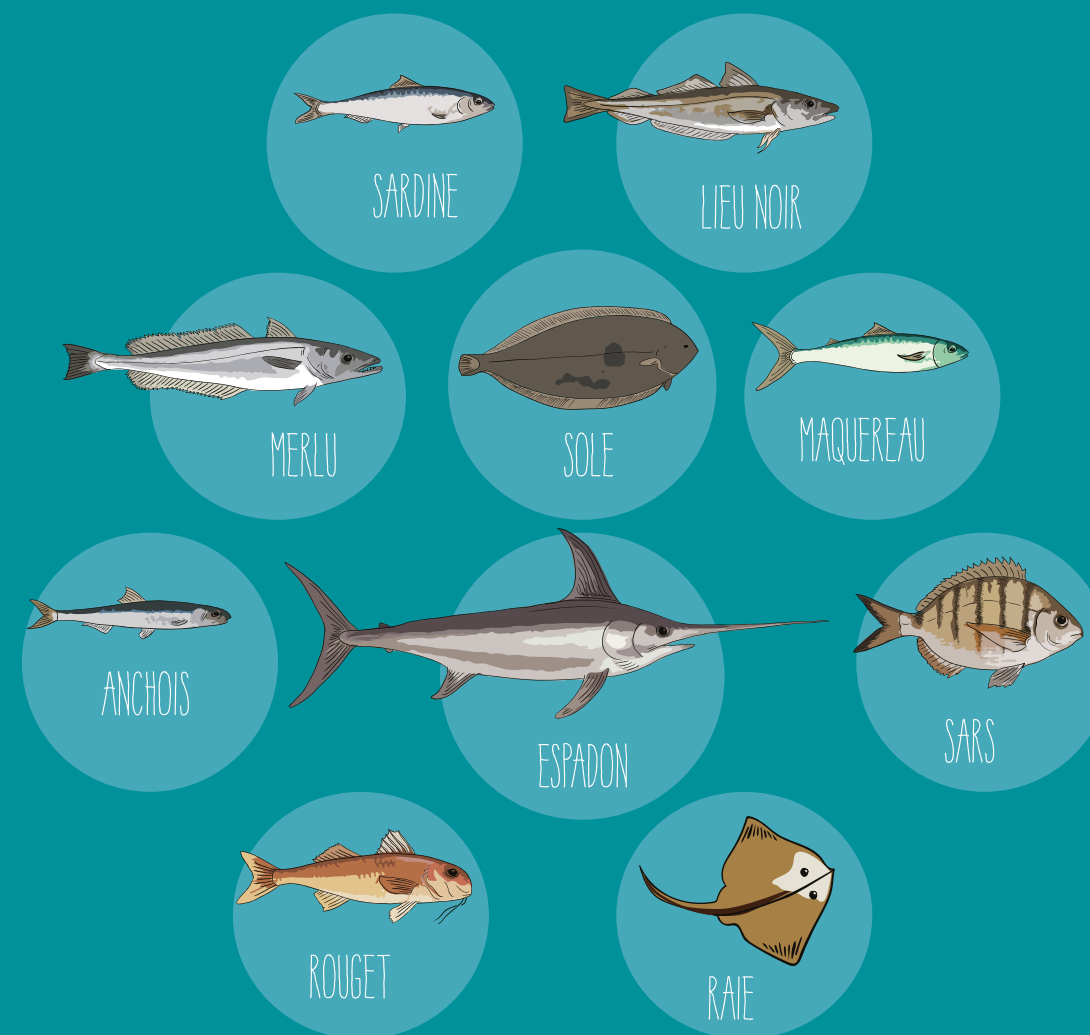
Légende: **écailles** - nageoire - queue - **œil** - bouche - branchie - narine

En voilà un poisson original ! Colorie-le selon ton inspiration.



## BONNE PÊCHE !

Voici quelques exemples de poissons d'eau de mer fréquemment consommés en France. **Entoure ceux que tu as déjà goûtés.**



LE POISSON MYSTÈRE

Résous ce rébus pour trouver le nom de ce poisson très apprécié pour sa chair subtile et moelleuse.



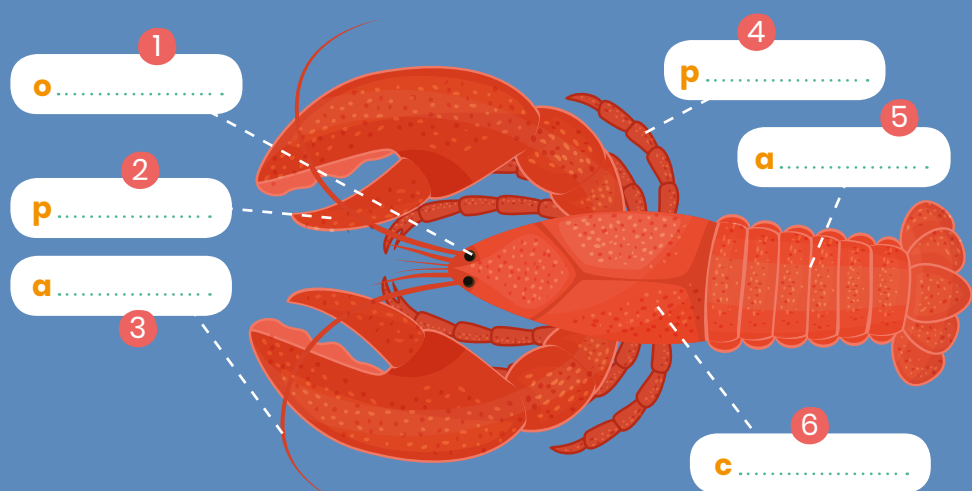
Réponse: DO - RAT - DEUX = Daurade

Réponses: 1 = narine, 2 = écailles, 3 = nageoire, 4 = queue, 5 = branchie, 6 = œil, 7 = bouche

# LES CRUSTACES ET LES MOLLUSQUES

## LES CRUSTACÉS

Ces animaux aquatiques sont **invertébrés** (= ils n'ont pas de colonne vertébrale); ils possèdent un **exosquelette** (= un squelette à l'extérieur du corps) et leur corps est rigide grâce à une sorte de **carapace**, structurée sous forme **d'anneaux**. Ils possèdent des **branchies** (pour respirer), **deux paires d'antennes** et ont entre **10 et 14 pattes**, dont une ou plusieurs paires leur servant de **pinces**.



Légende : **patte** - **œil** - **pince** - **antenne** - **carapace** - **anneaux**

Complète le schéma du homard grâce à la légende.

## LES MOLLUSQUES

Ces animaux sont également **invertébrés** mais leur **corps est mou, sans aucun squelette**. Ils possèdent aussi des **branchies**, et des **tentacules** (= sortes de bras munis de ventouses leur permettant de saisir leurs proies). Ils sont divisés en deux catégories:



### LES MOLLUSQUES SANS COQUILLE

Leur tête possède une poche à encre qui leur permet de se défendre.  
**> Ce sont les poulpes, les calmars et les seiches**

### LES MOLLUSQUES AVEC COQUILLE = les "coquillages"

Leur coquille leur sert de protection corporelle.  
**> Ce sont par exemple les moules, les bulots ou les coquilles Saint-Jacques**

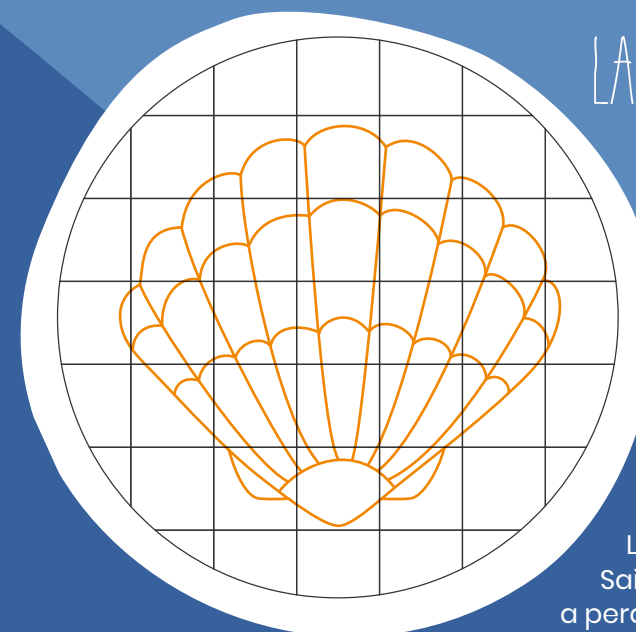


## LES FRUITS DE MER

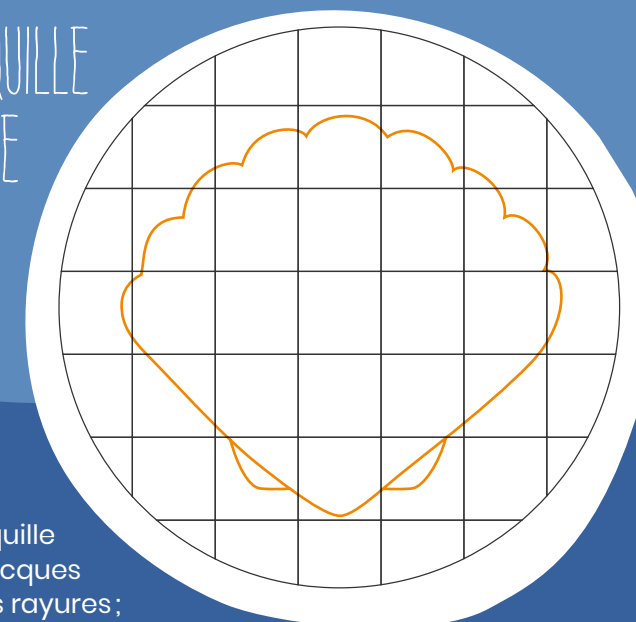
L'expression "fruits de mer", désigne simplement l'association des crustacés et des coquillages. Ils se dégustent souvent ensemble, sur un plateau partagé à plusieurs.



**Coquillage ou crustacé ?**  
 Entoure en **vert** les coquillages et en **violet** les crustacés.



LA COQUILLE VIDE



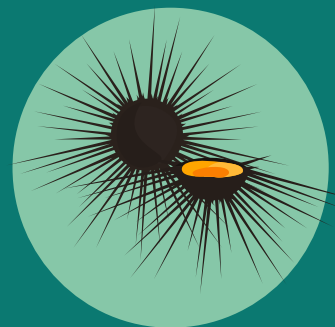
La coquille Saint-Jacques a perdu ses rayures; redessines-les en t'aidant du modèle



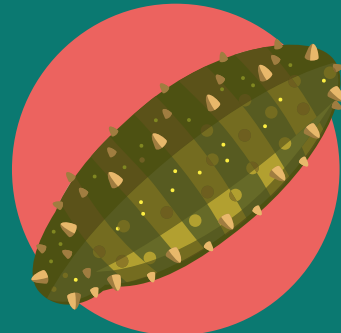
# LES ÉCHINODERMES ET LES ALGUES

## LES ÉCHINODERMES\*

Ces animaux qui **ressemblent à des plantes** sont **recouverts d'épines** et vivent souvent dans les profondeurs des océans. Ils sont regroupés en plusieurs catégories, dont certaines comestibles, comme :



LES OURSINS



LES CONCOMBRES DE MER



LES ÉTOILES DE MER

## LES ALGUES MARINES

Elles sont en quelques sortes 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



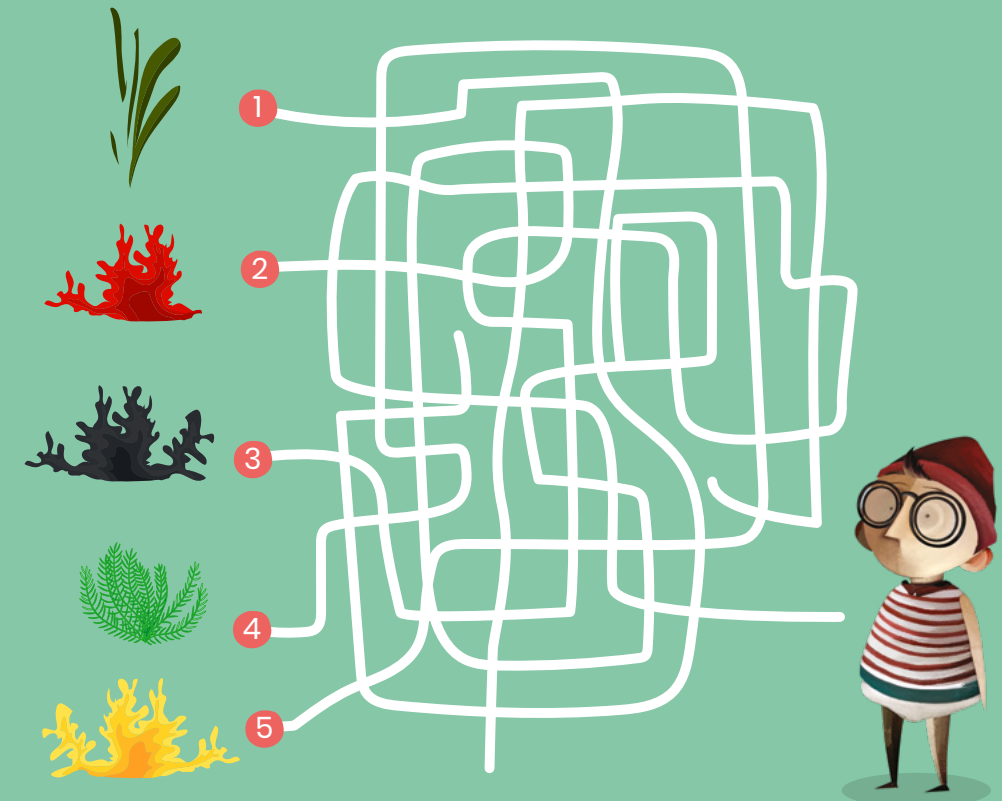
LES ALGUES ROUGES

Leur consommation est très courante en Asie. Elles se consomment fraîches, déshydratées, en paillettes ou en poudre, pour agrémenter les plats, à la place des aromates et des fines herbes. Elles sont aussi utilisées comme compléments alimentaires (en gélules, comprimés, sachets, etc.) et comme additifs dans les plats industriels.

\* Se prononce "équinoïderme"

## À LA DÉCOUVERTE DE L'ALGUE NORI

L'algue Nori est l'algue la plus consommée au monde.  
Aide Jonas à découvrir à quoi elle ressemble, en suivant le bon chemin.



Cette algue est notamment utilisée pour réaliser une spécialité japonaise culinaire très à la mode : **les makis** ! Ce sont de petits rouleaux de riz entourés d'une feuille d'algue nori et fourrés avec différents ingrédients comme du poisson cru, des oeufs ou des légumes.



Voici une belle assiette de makis. Repère les 7 paires identiques et trouve l'intrus.

Réponses : le bon chemin est le numéro 3. L'intrus est le numéro 10. Tous les autres makis ont une paire.



## QUALITÉS NUTRITIONNELLES



Les produits de la mer sont des aliments qui apportent des tas de nutriments essentiels ! Ils sont **riches en protéines**, substances permettant à notre corps de fabriquer ses muscles, ses os, ses cheveux, ses organes... Certains d'entre eux apportent aussi des **lipides** (= matières grasses) **d'excellente qualité**, appelés "Oméga 3". Ils fournissent de **nombreuses vitamines** permettant d'assurer beaucoup de fonctions essentielles, comme la **Vitamine A**, les **vitamines du groupe B**, la **vitamine D** et la **vitamine E**. Ils apportent énormément de **minéraux**, indispensables au fonctionnement de nos cellules, comme l'**iode**, le **phosphore**, le **sélénium**, le **fer** et le **magnésium**. Les algues apportent, en plus, des **fibres** et beaucoup de **calcium**.

## FRAÎCHEUR



Les produits de la mer sont des aliments **très sensibles**. Pour éviter toute contamination microbienne, il faut porter une attention particulière lorsqu'on les choisit et lorsqu'on les mange : ils doivent être **bien frais** et nous **donner envie** !

## ZOOM SUR LA QUALITÉ !

### PÊCHE OU ÉLEVAGE ?



Les délices de la mer peuvent être issus de :

#### LA PÊCHE OU LA RÉCOLTE SAUVAGE

Les produits sont extraits de leur environnement naturel, ils ont donc "grandi" naturellement, ce qui est tout à fait approprié à nos organismes. Cependant, les mers étant de plus en plus polluées, il est préférable de choisir des poissons, coquillages et crustacés de petite taille pour limiter l'ingestion de pollution.

#### L'ÉLEVAGE

Les produits sont élevés par les Hommes qui les font grandir dans des "parcs" d'eau de mer. Ils se développent dans un espace restreint et sont généralement nourris et soignés avec des substances chimiques, ce qui est moins approprié pour notre santé. Cependant, certains producteurs utilisent des méthodes naturelles pour les élever ; on peut reconnaître ces produits grâce au label "AB" sur les étiquettes.

> Pour connaître l'origine des produits de la mer que tu achètes, tu peux te renseigner auprès du poissonnier ou tu peux rechercher l'information sur les étiquettes et emballages.

## ZOOM SUR LE GOÛT !

Voici trois recettes gourmandes très simples, à base de produits de la mer. À tes fourneaux !



### TARTINADE DE SARDINE

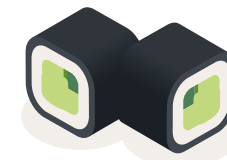


#### INGRÉDIENTS

- ★ 4 petites sardines fraîches cuites ou 1 boîte de sardines au naturel
- ★ Le jus d'un quart de citron
- ★ 2 cuillères à soupe de crème végétale
- ★ Une pincée d'herbes de provence
- ★ Une demi gousse d'ail écrasée

#### RECETTE

Mixe tous les ingrédients : ta crème est prête ! Tu peux la déguster sur une biscotte ou sur une tranche de pain grillée.



### MAKIS À L'AVOCAT

#### INGRÉDIENTS

- ★ Du riz à sushi ou du riz rond
- ★ Un avocat
- ★ Une feuille d'algue nori

#### RECETTE

Fais cuire le riz une bonne vingtaine de minutes (il doit être un peu collant). Pose la feuille d'algue à plat et étales-y une couche de riz refroidi, seulement sur une moitié. Découpe des petits morceaux d'avocat et dépose-les sur le riz en formant une ligne. Mouille tes doigts et humidifie l'autre partie de la feuille d'algue. Roule le tout délicatement, laisse reposer quelques minutes puis découpe ce grand rouleau en petites portions.



### CRÈMES CHOCO-NOISETTES À L'AGAR-AGAR

#### INGRÉDIENTS

- ★ 500 ml de boisson végétale à la noisette
- ★ 4 cuillères à soupe de cacao pur
- ★ Un sachet de 2 grammes d'agar-agar\* (algue gélifiante naturelle sans aucun goût)
- ★ Du sucre complet ou du miel

#### RECETTE

Verse la boisson dans une casserole, ajoutes-y le chocolat en poudre. Goûte et ajoute du sucre ou du miel à ta convenance. Ajoute l'agar-agar, fouette énergiquement pour dissoudre la poudre puis fais bouillir pendant 30 secondes. Baisse le feu puis continue de remuer pendant deux minutes, à feu doux. Répartis la préparation dans des pots, puis laisse refroidir 3 heures minimum au réfrigérateur, pour que les crèmes épaississent et se figent.



\* Se trouve en magasin biologique






## **Cinéma Public Films**


21 rue Médéric, 92250 La Garenne-Colombes

### **Conception et rédaction**

Élodie Bois

Rejoignez-nous sur 

Partenaires

magicmaman  biocoop