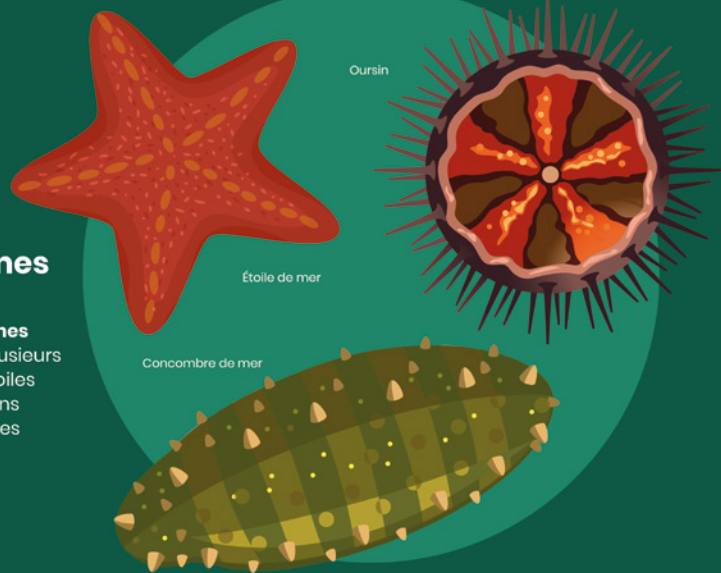


LES ÉCHINODERMES ET LES ALGUES

Les échinodermes

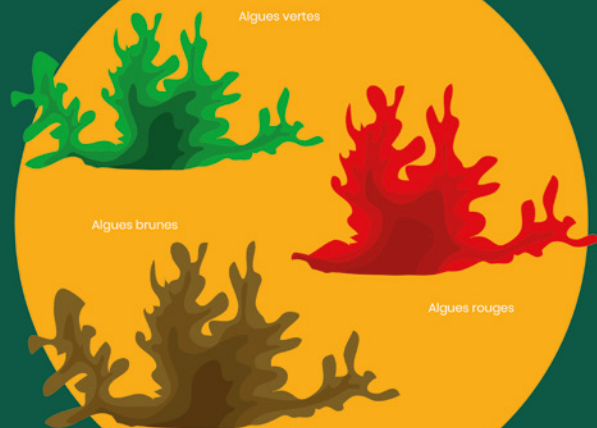
Ces animaux **recouverts d'épines** sont regroupés en plusieurs catégories : les étoiles de mer, les oursins et les concombres de mer.



Les algues

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

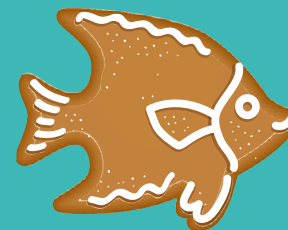
Il en existe plus d'une centaine comestible, que l'on classe en trois catégories : les algues vertes, les algues brunes et les algues rouges.



PETITS SABLÉS POISSONS

INGRÉDIENTS

- ★ 150g de farine de sarrasin
- ★ 50g de poudre d'amande
- ★ 40g de sucre complet rapadura*
- ★ 50g d'huile de coco
- ★ 1 pincée de sel**
- ★ 1 oeuf
- ★ 2 à 3 cuillers à soupe d'eau



Pour
une quinzaine
de sablés sucrés
à aromatiser
selon les
goûts

RECETTE

- ★ Fais fondre l'huile de coco à feu doux si elle est figée.
- ★ Mélange la farine de sarrasin, la poudre d'amande, le sucre et le sel dans un saladier.
- ★ Ajoutes-y l'oeuf, l'huile de coco fondue, et si tu souhaites des biscuits aromatisés : quelques gouttes de citron, des pépites de chocolat noir, quelques raisins secs ou des petits morceaux de banane.
- ★ Mélange en ajoutant l'eau petit à petit pour former une boule de pâte (elle ne doit pas être collante)
- ★ Laisse-la reposer au réfrigérateur pendant une heure.
- ★ Préchauffe le four à 150 degrés.
- ★ Étale la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier sulfurisé (saupoudre au préalable de la farine sur les feuilles pour éviter que cela ne colle).
- ★ Découpe les formes de poisson grâce à un emporte-pièce ou à un couteau.
- ★ Fais cuire 10 à 15 minutes.

* Sucre non raffiné, se trouve en magasin biologique.

** Choisir de préférence du sel non raffiné (de couleur grise).

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 mémo

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

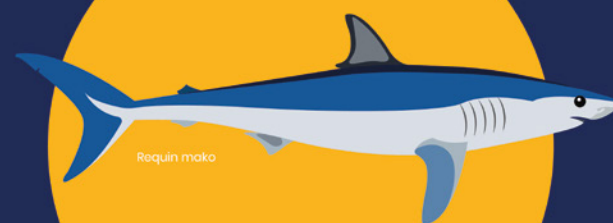
Ces animaux **vertébrés** munis de **nageoires**, de **branchies** et **recouverts d'écailles** sont classés en deux catégories.

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.



Sans



Requin mako

Les poissons cartilagineux : requins et raies

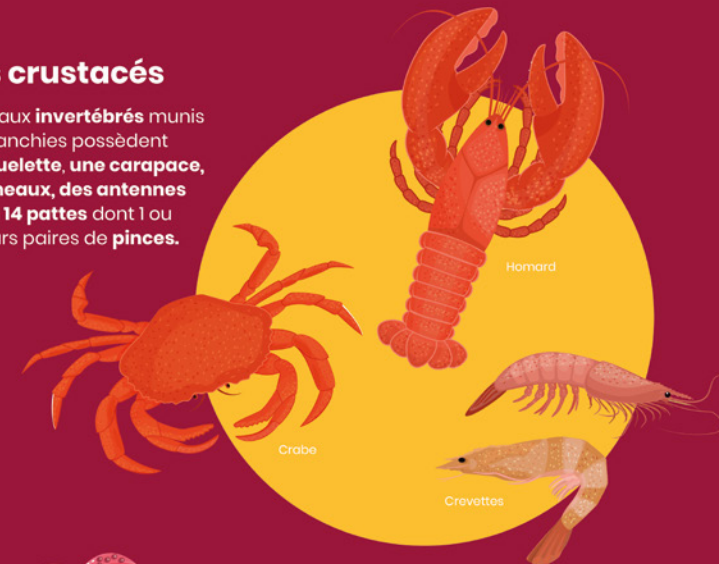
Leur squelette est constitué de cartilage ; leurs branchies ne sont pas recouvertes et leur bouche est située sur leur ventre.



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 **pincés**.



Crabe

Homard

Crevettes

Les mollusques sans coquille

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



Poulpe

Seiche

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...



Moule

Coquille Saint-Jacques