

## Filet de sardine

Filet de sardine, découpe papillon, avec peau, surgelé, pièce de 20 à 90 g.

Les filets de sardine se consomment le plus souvent grillés, accompagnés d'une sauce ou d'une persillade. Ils peuvent aussi être proposés marinés façon escabèche.

Présentées en filet double dit « filet papillon », nos offres de sardines possèdent encore certaines arêtes, mais les plus importantes, notamment celles rattachées à la nageoire dorsale, ont été retirées. Après cuisson du produit, celles restantes sont souvent à peine perceptibles, surtout si les sardines ont été grillées. Issues du milieu sauvage (l'élevage n'étant pas développé à l'heure actuelle), on remarque que l'ensemble des sardines pêchées sont issues de la zone FAO 27. Cette zone qui s'étend du sud de l'Espagne jusqu'au nord de l'Océan Arctique, couvre donc un large espace géographique. Toutefois, on constate que toutes nos offres sont transformées en France. Par ailleurs, l'une d'elles porte le logo MSC (Marine Stewardship Council) qui atteste d'un mode de pêche durable (préservation des stocks de poisson et de l'écosystème).

D'un point de vue nutritionnel, la sardine est un poisson riche en lipides et nos offres en contiennent entre 9 et 13 %.

Pour trois d'entre elles, cette teneur fait chuter le rapport P/L en dessous de 2. Normalement, elles ne devraient donc pas être comptabilisées dans la catégorie « poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L supérieur ou égal à 2 », mais une exception est faite pour certains poissons gras (sardine, truite, saumon...) en raison de leurs atouts nutritionnels (recommandation nutrition GEMRCN, version 2.0 – juillet 2015, p 40). La sardine est en effet riche en oméga 3 et c'est une excellente source de vitamine D. Ainsi, 100 g de sardine grillée<sup>4</sup> apporte environ 12 µg de cette vitamine et couvre largement les ANC<sup>5</sup> journaliers, à savoir 5 µg de la maternelle jusqu'aux adultes et 10 à 15 µg pour les personnes âgées ≥ à 75 ans.

<sup>4</sup> Fiche nutritionnelle sardine grillée, table de composition Ciqual 2013, ANSES.

<sup>5</sup> Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française.

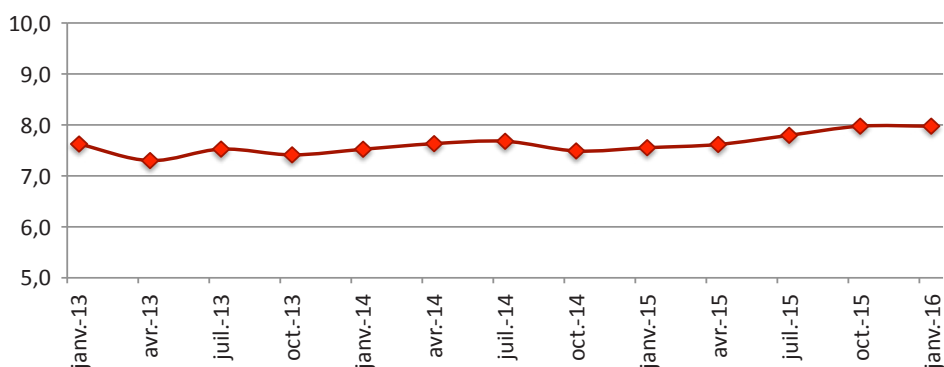


### Question d'un acheteur

Que signifie le terme « simple congélation à terre » ?

Ce procédé consiste à stocker le poisson frais dans de la glace à bord du bateau de pêche. Il est ensuite fileté frais dans une usine à terre, congelé et maintenu à -18 °C. Il existe un autre système où le poisson est nettoyé à bord du bateau et congelé sur celui-ci. Il est ensuite fileté à terre en usine à l'état congelé et maintenu à -18 °C.

### Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



### Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	P/L	Industriels Marque
BRAKE	71792	162 kcal	20,4 %	0,4 %	9,0 %	2,6 %	2,27	KLG FOOD Brake
PASSION FROID	36470	172 kcal	18,7 %	0,2 %	10,7 %	3,0 %	1,75	PECHEURS BRETONS Pêcheurs Bretons
RELAIS D'OR MIKO	937008	165 kcal	16,4 %	1,0 %	10,6 %	2,8 %	1,54	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Premium
TRANSGOURMET	202508	188 kcal	17,0 %	traces	13,0 %	4,3 %	1,31	HALIOS Pêcheurs Bretons

### Suggestions du chef

#### ASTUCES / IDÉES

Servez-vous des sardines pour élaborer une recette de tajine à la marocaine savoureuse et originale.

#### THÈMES & RECETTES

**Le printemps :** Rillettes de sardine aux radis

**Le Pays Basque :** Pintxo de sardina

## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Label de qualité	Type de poisson et %	Mise en œuvre	% de perte à la cuisson	Industriels Marque
BRAKE	71792	filet double, découpe papillon, avec peau, sans arête centrale	/	sardine 100 %, <i>Sardina pilchardus</i> , sauvage	avec décongélation	NC	KLG FOOD Brake
PASSION FROID	36470	filet double, découpe papillon, avec peau, sans arête centrale	MSC	sardine 100 %, <i>Sardina pilchardus</i> , sauvage	sans décongélation, four chaleur sèche 175/210 °C (gros volume), ou à la poêle ou plancha (petit volume)	NC	PECHEURS BRETONS Pêcheurs Bretons
RELAIS D'OR MIKO	937008	filet double, découpe papillon, avec peau, sans arête centrale	/	sardine 100 %, <i>Sardina pilchardus</i> , sauvage	avec décongélation, cuisson à la plancha conseillée	NC	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Premium
TRANSGOURMET	202508	filet double, découpe papillon, avec peau, sans arête centrale	/	sardine 100 %, <i>Sardina pilchardus</i> , sauvage	sans décongélation, à la poêle ou au barbecue	10 à 15 %	HALIOS Pêcheurs Bretons

	Référence	Zone de pêche FAO	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	71792	Atlantique Nord-Est, FAO 27	France	18 mois	simple congélation à terre, IQF, calibre filet : 30/90 g, carton de 3 kg	KLG FOOD Brake
PASSION FROID	36470	Atlantique, FAO 27	France	18 mois	simple congélation à terre, IQF, calibre filet : 20/70 g, carton de 3 kg	PECHEURS BRETONS Pêcheurs Bretons
RELAIS D'OR MIKO	937008	Atlantique Nord-Est, Manche et Mer Celtique, Golf de Gascogne, FAO 27	France	18 mois	simple congélation à terre, IQF, calibre filet : 20/70 g, carton de 2 kg	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Premium
TRANSGOURMET	202508	Mer du Nord, Manche, Mer Celtique FAO 27	France	18 mois	simple congélation à terre, IQF, calibre filet : 20/90 g, carton de 3 kg	HALIOS Pêcheurs Bretons

### Références

Consommation d'animaux marins par habitants en France : FranceAgrimer 2015.

<http://www.viande.info/production-consommation-peche-aquaculture>

Consommation des produits de la pêche et de l'aquaculture 2014 : données et bilans, édition mai 2015, FranceAgrimer.

<http://www.franceagrimer.fr/content/download/38313/352902/file/STA-MER-CONSO%202014-mai2015.pdf>

Les encornets ou calamars : Ifremer environnement, laboratoire environnement ressources de Normandie, 2004.

<envlit.ifremer.fr/content/download/34105/281703/.../1/.../encornets.pdf>

Définition calmar ou calamar, chipiron, supion : dictionnaire de français Larousse.

[www.larousse.fr/dictionnaires/francais/calmar/12392](http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/calmar/12392)

[www.larousse.fr/dictionnaires/francais/chipiron/10909944](http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/chipiron/10909944)

[www.larousse.fr/dictionnaires/francais/supion/75509](http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/supion/75509)

Le poisson à la bordelaise : Dossier de presse, 10 février 2010.

[www.respectdesressourcesmarines.com/.../Dossier-de-presse-02-2011.pdf...](http://www.respectdesressourcesmarines.com/.../Dossier-de-presse-02-2011.pdf...)

Sardine grillée : Table de composition nutritionnelle Ciqual 2013.

<https://pro.anses.fr/tableciqual/>

GEMRCN (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition), Recommandation relative à la nutrition, Août 2013

Base de données AIDOMENU, Evolutions tarifaires SARA, Panel d'acheteurs de collectivités