

SESSION 2026

CAPLP ET CAFEP
CONCOURS EXTERNE

Section
HÔTELLERIE – RESTAURATION

Option
ORGANISATION ET PRODUCTION CULINAIRE

Épreuve écrite disciplinaire appliquée

L'épreuve porte sur la conception d'une séquence d'enseignement dans l'option choisie à partir d'une analyse critique et argumentée d'une documentation proposée par le sujet.

Le sujet de l'épreuve est spécifique à l'option choisie.

Durée : 5 heures

L'usage de la calculatrice est autorisé dans les strictes modalités relevant de la circulaire de la circulaire du 17 juin 2021 publiée au BOEN du 29 juillet 2021.

Il appartient au candidat de vérifier qu'il a reçu un sujet complet et correspondant à l'épreuve à laquelle il se présente.

Si vous repérez ce qui vous semble être une erreur d'énoncé, vous devez le signaler très lisiblement sur votre copie, en proposer la correction et poursuivre l'épreuve en conséquence. De même, si cela vous conduit à formuler une ou plusieurs hypothèses, vous devez la (ou les) mentionner explicitement.

NB : Conformément au principe d'anonymat, votre copie ne doit comporter aucun signe distinctif, tel que nom, signature, origine, etc. Si le travail qui vous est demandé consiste notamment en la rédaction d'un projet ou d'une note, vous devrez impérativement vous abstenir de la signer ou de l'identifier. Le fait de rendre une copie blanche est éliminatoire.

Tournez la page S.V.P.

INFORMATION AUX CANDIDATS

Vous trouverez ci-après les codes nécessaires vous permettant de compléter les rubriques figurant en en-tête de votre copie. Ces codes doivent être reportés sur chacune des copies que vous remettrez.

► Concours externe du CAPLP de l'enseignement public :

Concours	Section/option	Epreuve	Matière
EFE	8510J	102	9312

► Concours externe du CAFEP/CAPLP de l'enseignement privé :

Concours	Section/option	Epreuve	Matière
EFF	8510J	102	9312

À partir de vos connaissances et des ressources documentaires fournies dans le dossier joint, il vous est demandé de proposer une séquence pédagogique relative à **l'enseignement de la cuisine en classe de terminale baccalauréat professionnel « cuisine »** sur la thématique :

« En quoi les cuisiniers participent-ils à la sensibilisation et à la promotion d'une cuisine durable et respectueuse des ressources aquatiques ? »

Dans ce cadre, vous préciserez, en les justifiant, chacun des points suivants :

- le contexte de la séquence (positionnement dans l'année, diversité des parcours des apprenants...);
- le déroulement de la séquence, les objectifs en termes de compétences et les modalités d'évaluation, les équipements mobilisés ;
- les objectifs de chacune des séances composant cette séquence ;
- la nature des travaux demandés aux apprenants.

Tout au long de la construction de votre séquence :

- Vous veillerez à produire, une analyse critique et argumentée des ressources documentaires exploitées. Vous préciserez les éventuelles modifications que vous aurez apportées aux ressources utilisées.
- Vous justifierez de vos choix didactiques ainsi que de la mobilisation des divers apports scientifiques nécessaires.

Annexe 1 : Extrait du référentiel de certification du baccalauréat professionnel cuisine
Annexe 2 : Les différents types de pêche et leur impact sur l'environnement
Annexe 3 : Menu de gala « Ifremer »
Annexe 4 : L'impact de la pollution et de l'aquaculture intensive sur la filière poisson
Annexe 5 : Procédés de conservation et nouvelles pratiques
Annexe 6 : Législation, étiquetage et traçabilité
Annexe 7 : Guide des cuissons du poisson
Annexe 8 : L'évolution du prix du poisson et calcul du rendement
Annexe 9 : Fiche d'exploitation du bar en Europe
Annexe 10 : Fiche technique de fabrication
Annexe 11 : La filière poisson, un secteur qui consomme
Annexe 12 : Dessins humoristiques sur la pêche
Annexe 13 : Les labels de la filière mer

Annexe 1 : Extrait du référentiel de certification du baccalauréat professionnel cuisine

PÔLE N°1 : ORGANISATION ET PRODUCTION CULINAIRE

C1-3. CUISINER	COMPÉTENCES OPÉRATIONNELLES	CONDITIONS DE RÉALISATION	CRITÈRES ET INDICATEURS DE PERFORMANCE
	C1-3.3 Produire des mets à base de poissons, coquillages, crustacés, mollusques	<ul style="list-style-type: none"> Répertoire technique personnel Fiches techniques valorisées Fiches produits Matériels Matières premières Produits semi élaborés et/ou élaborés Guide des bonnes pratiques Plan de Maîtrise Sanitaire Besoins spécifiques de la clientèle 	<ul style="list-style-type: none"> Conformité et maîtrise des gestes et des techniques professionnelles de base en autonomie complète. Respect du principe de la « marche en avant » Optimisation des moyens (rendement, temps, produits) Conformité des fabrications dans le respect de la fiche technique, des appellations, du vocabulaire professionnel Pertinence du choix des matériels et des équipements Respect des protocoles d'utilisation des produits Optimisation des qualités organoleptiques des fabrications Appréciation et rectification si besoin des fabrications Pertinence du traitement des points critiques Cohérence avec l'organisation planifiée du travail
	C1-3.7 Optimiser la production	<ul style="list-style-type: none"> Consignes et procédures Fiches techniques valorisées Diagramme de fabrication Planning du personnel Matière première et produit fini Matériels Personnels Réglementation Besoins spécifiques de la clientèle Technologies de l'information et de la communication 	<ul style="list-style-type: none"> Respect de l'organisation prévue, et pertinence des éventuels ajustements Réactivité et adaptation face aux aléas (erreur technique, panne de matériels ...) Qualité de la mise en œuvre des productions au moment opportun (« juste à temp ») Rendement optimal de la production (denrées, cuisson, énergie ...) Respect des procédures mises en place pour réduire les pertes matières telles que : production en fonction de la commande des clients, gestion raisonnée des denrées alimentaires non utilisées Réponse adaptée aux besoins de la clientèle (choix des produits, des techniques de préparation, de cuisson ...)

PÔLE N°4 : GESTION DES APPROVISIONNEMENTS EN RESTAURATION

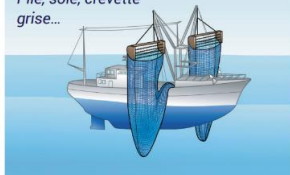
C4-2. CONTRÔLER les mouvements de stock	COMPÉTENCES OPÉRATIONNELLES	CONDITIONS DE RÉALISATION	CRITÈRES ET INDICATEURS DE PERFORMANCE
	C4-2.1 Réceptionner et contrôler les produits livrés (sur un plan quantitatif et qualitatif)	<ul style="list-style-type: none"> Zones de stockage Matières d'œuvre Matériels de contrôle Procédures et consignes Bons de commande Bons de livraison Bons de réception Fiches de non-conformité Documents de traçabilité Factures Cahier des charges 	<ul style="list-style-type: none"> Conformité des contrôles quantitatifs et qualitatifs : <ul style="list-style-type: none"> Concordance produits commandés et produits livrés Concordance des bons de livraison et produits livrés Concordance produits livrés et cahier des charges (qualité des emballages, étiquettes de salubrité, températures, DLC, DDM, calibrage ...) Qualité de l'identification des anomalies Précision des informations transmises à la hiérarchie

PÔLE N°5 : DÉMARCHE QUALITÉ EN RESTAURATION

C5-1. APPLIQUER la démarche qualité	COMPÉTENCES OPÉRATIONNELLES	CONDITIONS DE RÉALISATION	CRITÈRES ET INDICATEURS DE PERFORMANCE
	C5-1.3 Intégrer les dimensions liées à l'environnement et au développement durable dans sa pratique professionnelle	<ul style="list-style-type: none"> Procédures, consignes, documents relatifs au développement durable Produits certifiés Signes et sigles officiels de qualité Labels et certifications Énergies, fluides Produits d'entretien 	<ul style="list-style-type: none"> Pertinence de l'utilisation raisonnée et adaptée des énergies, des fluides et des produits d'entretien Respect des règles de recyclage des emballages, de gestion des déchets Conformité du tri sélectif Comparaison des offres et proposition argumentée (respect de la saisonnalité, circuits courts, prise en compte de la rareté de la ressource...)

CHALUTS

Chalut à perche
Plie, sole, crevette grise...



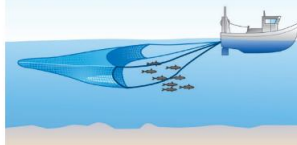
Chalut de fond

Cabillaud, lieu, églefin, merlan, poissons plats...



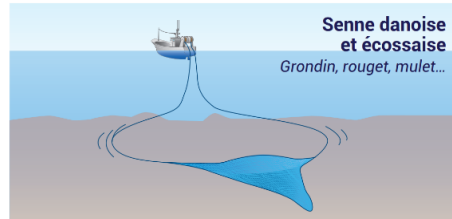
Chalut pélagique

Hareng, maquereau, bar, anchois, sardine...



SENNES

Senne danoise et écossaise
Grondin, rouget, mullet...

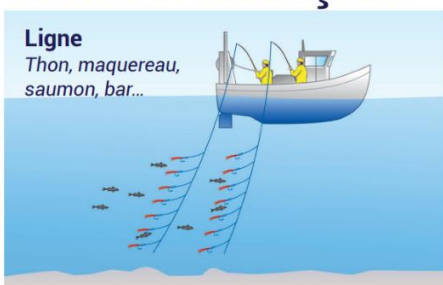


- Capture d'individus de **trop petite taille** appartenant aux espèces cibles.
- Capture d'**organismes marins de petite taille** et d'**espèces non ciblées**.
- Les animaux capturés peuvent être **écrasés et ne plus être commercialisables** (perte) .
- **Détérioration des fonds marins** et destruction des habitats.

LIGNES ET HAMEÇONS

Ligne

Thon, maquereau, saumon, bar...



Palangre calée

Bar, merlu, cabillaud...



Palangre dérivante

Espadon, thon...

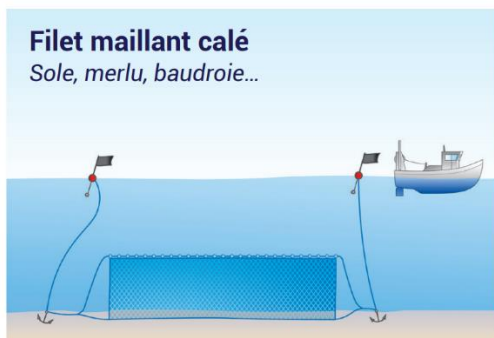


- **Capture d'oiseaux** de mer sur les hameçons.
- **Capture d'espèces marines non ciblées** dont des espèces menacées comme les requins et les tortues.
- **Perte d'engin entraînant une pêche fantôme** (le matériel perdu continue de capturer des animaux).

FILETS MAILLANTS ET FILETS SIMILAIRES

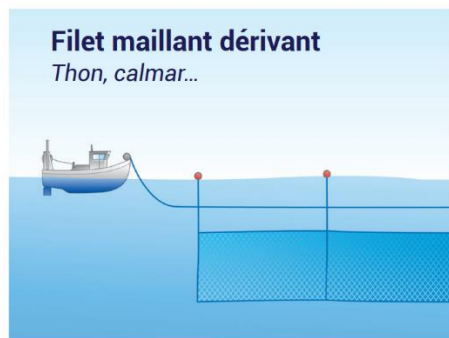
Filet maillant calé

Sole, merlu, baudroie...



Filet maillant dérivant

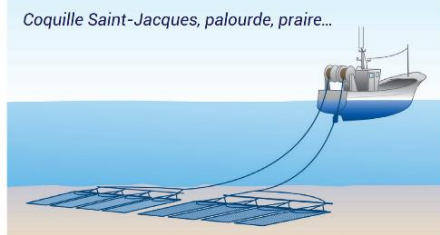
Thon, calmar...



- **Capture et rejet en mer d'espèces non ciblées** (dont des espèces menacées).
- **Prises accessoires** de cétacés et ponctuellement de tortues marines.
- **Perte d'engin entraînant une pêche fantôme** (le matériel perdu continue à capturer des animaux).

DRAGUES

Coquille Saint-Jacques, palourde, praire...



- **Capture d'organismes marins de petite taille et d'espèces non ciblées**.
- Le poids de l'engin entraîne un contact brutal avec le fond marin et la détérioration des fonds. Plus les dragues sont lourdes, plus l'impact sur le fond est important.
- Les dragues sont filées et virées au treuil. Elles sont assez dangereuses à utiliser en raison de leur poids et de la résistance qu'elles offrent en présence d'obstacles. Les plus récentes sont munies de ressorts.



Menu gala « Ifremer »



Amuse-Bouche

- **Tartare de Saint-Jacques d'Erquy, huile de truffe et citron caviar**
 - Une entrée fraîche et délicate avec des noix de Saint-Jacques marinées légèrement, relevées de perles acidulées de citron caviar.

Première Entrée

- **Ceviche de bar sauvage, lait de tigre et coriandre**
 - Filets de bar marinés dans un lait de tigre citronné, accompagnés de fines herbes fraîches, d'oignons rouges et de piments doux.

Deuxième Entrée

- **Raviole ouverte de langoustines, émulsion de crustacés et pousses de shiso**
 - Des langoustines délicatement pochées, présentées dans une fine pâte fraîche avec une émulsion riche et onctueuse de bisque de crustacés.

Poisson

- **Turbot cuit à l'arête, purée de chou-fleur crémée et beurre blanc d'Echiré à la vanille**
 - Un filet de turbot parfaitement rôti, servi sur une purée de chou-fleur légère et parfumée, nappé d'un beurre blanc infusé à la vanille de Madagascar.

Crustacé

- **Homard bleu de Bretagne, artichauts en deux façons, jus corsé aux épices douces**
 - Homard breton grillé, accompagné de cœurs d'artichauts marinés et d'une mousseline d'artichauts à la salicorne, avec une sauce relevée aux épices.

Fromage

- **Sélection de fromages affinés et pain aux algues**

Pré-Dessert

- **Granité de concombre et gin, perles de kombu marin**
 - Un rafraîchissement surprenant avec une touche iodée.

Dessert

- **Île flottante aux agrumes, meringue légère et crémeux de yuzu**
 - Une réinterprétation sophistiquée de l'île flottante ; servie avec un crémeux d'agrumes et de yuzu, accompagnée de zestes confits.

Mignardises

- **Financiers aux amandes et algues nori**
- **Macarons à la fleur de sel et chocolat noir**
- **Guimauves à l'encre de seiche**

"Pollution et élevage intensif : La filière poisson menacée ?"

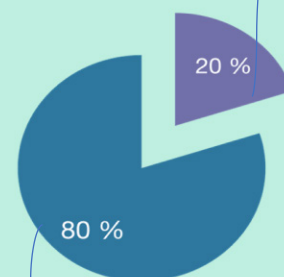
Chaque année, environ 300 millions de tonnes de déchets plastiques sont produits, dont une grande partie finit dans les océans, contaminant ainsi la nourriture des espèces marines. Face à ce constat, la présence de microplastiques dans les océans peut conduire à leur accumulation dans certains produits de la mer, comme les poissons et les crustacés. Leur consommation pourrait donc représenter une voie d'exposition, actuellement étudiée par les chercheurs.

Les microplastiques dans nos aliments.

Des recherches ont exploré la présence de microplastiques dans divers aliments, notamment le sel marin, le miel, la bière, l'eau en bouteille, ainsi que dans les engrais organiques utilisés dans les jardins. Ils ont même été détectés dans la poussière de nos intérieurs, qui peut se déposer sur nos plats. Les preuves scientifiques concernant l'exposition potentielle aux microplastiques et les risques sanitaires associés continuent d'évoluer.

D'où viennent les déchets ?

De l'activité marine
(pêche, aquaculture,
transport maritime)



De l'intérieur des terres
via les fleuves pollués

Les microplastiques sont-ils dangereux pour la santé ?

Bien que les recherches soient encore en cours, ces particules sont potentiellement dangereuses pour la santé. En effet, les microplastiques peuvent agir comme des "éponges" pour des substances toxiques, telles que des métaux lourds et des polluants, qui pourraient être libérées dans le corps humain. Ils pourraient également provoquer des inflammations chroniques et des réactions toxiques, bien que ces effets n'aient pas encore été prouvés de manière définitive chez l'humain. À ce jour, les impacts exacts des microplastiques sur la santé restent mal compris, mais les risques augmentent avec l'exposition prolongée, justifiant des études plus approfondies.

L'aquaculture intensive : un modèle à revoir.



L'élevage intensif de poissons, bien qu'étant une réponse à la demande croissante en produits de la mer, pose de nombreux problèmes. Les poissons sont élevés dans des conditions de vie très restreintes, ce qui entraîne une souffrance animale importante et favorise la propagation de maladies. De plus, cette pratique a un impact environnemental considérable : pollution des eaux, épuisement des ressources halieutiques et destruction des écosystèmes marins.

Les méthodes d'abattage utilisées dans l'industrie de la pisciculture sont souvent

cruelles et causent d'importantes souffrances aux poissons. Par ailleurs, l'alimentation des poissons d'élevage carnivores repose sur une pêche intensive, ce qui accélère le déclin des populations de poissons sauvages.

Face à ces enjeux, il est urgent de repenser notre modèle de production et de consommation de poisson. Il est nécessaire de développer des méthodes d'élevage plus durables et respectueuses du bien-être animal, tout en mettant en place des mesures de protection des océans.

La salaison



La fumaison



Source : <https://www.nousantigaspil.com/conseils-ecologiques/conservation-aliments/> consulté le 01/10/24 à 9h53

La conservation par froid ventilé à 0°C sans glace



Source : <https://poissonnerievot.com/> consulté le 24/09/25 à 12h02

En conservant le poisson dans une ambiance sèche et en évitant de le rincer, il se conserve 3 à 4 fois plus longtemps. Cela permet au poissonnier d'éviter les pertes et de gérer ses stocks à plus long terme, en minimisant le gaspillage.

Conserver sans glace permet également d'obtenir une juste présence d'eau dans la chair du poisson, et ainsi de valoriser son goût. L'action de l'eau peut lessiver la saveur du produit, altérer sa texture et rendre sa cuisson aléatoire. Sans eau, la texture du poisson cru est plus dense, et le gras et les sucs sont en proportion plus importante, ce qui permet de griller la chair sans rendre d'eau à la cuisson.

CHAPITRE IV
INFORMATION DES CONSOMMATEURS
Article 35

Informations obligatoires

1. Sans préjudice du règlement (UE) n°1169/2011, les produits de la pêche et de l'aquaculture visés à l'annexe I, points a), b), c) et e), du présent règlement qui sont commercialisés dans l'Union, quelle que soit leur origine ou leur méthode de commercialisation, ne peuvent être proposés à la vente au consommateur final ou à une collectivité que si un affichage ou un étiquetage approprié indique :

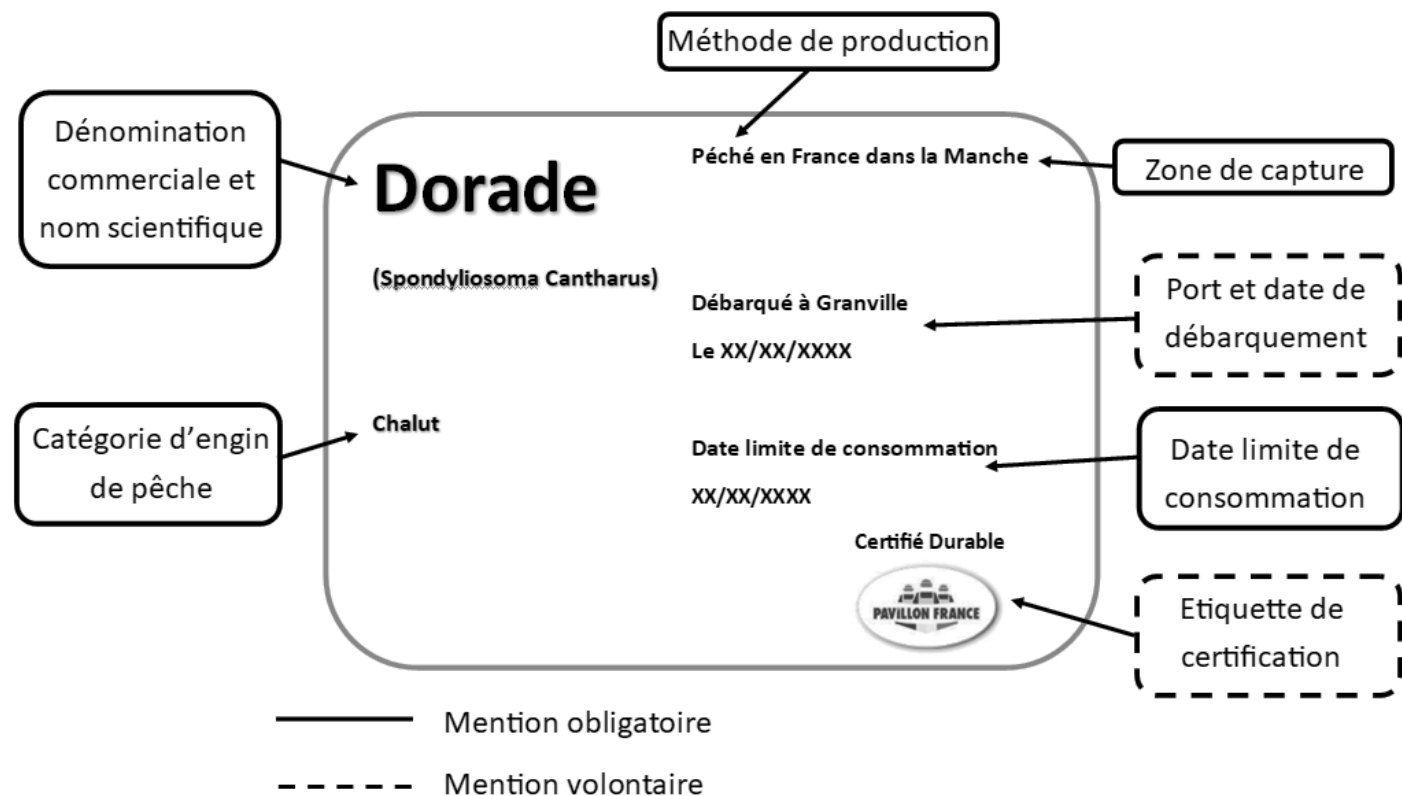
- a) la dénomination commerciale de l'espèce et son nom scientifique ;
- b) la méthode de production, en particulier les mentions suivantes : "... pêché..." ou "... pêché en eaux douces..." ou "... élevé...";
- c) la zone de capture ou d'élevage du produit et la catégorie d'engin de pêche utilisé pour la capture, conformément à la première colonne de l'annexe III du présent règlement ;
- d) si le produit a été décongelé ;
- e) la date de durabilité minimale, le cas échéant.

L'exigence du point d) ne s'applique pas :

- a) aux ingrédients présents dans le produit fini ;
- b) aux denrées alimentaires pour lesquelles la congélation constitue une étape technologiquement nécessaire du processus de production ;
- c) aux produits de la pêche et de l'aquaculture congelés préalablement à des fins de sécurité sanitaire conformément à l'annexe III, section VIII, du règlement (CE) n° 853/2004;
- d) aux produits de la pêche et de l'aquaculture qui ont été décongelés avant le processus de fumage, salage, cuisson, saumurage, séchage ou une combinaison de l'un de ces processus.

2. En ce qui concerne les produits de la pêche et de l'aquaculture non préemballés, les informations obligatoires énumérées au paragraphe 1 peuvent être communiquées dans le cadre de la vente au détail à l'aide d'informations commerciales telles que des panneaux d'affichage ou des affiches.

Source : Extrait Règlement CE 1379/2013 du 11/12/2013



Source : <https://www.klarys.io/articles/la-tracabilite-des-produits-de-la-mer-en-grande-distribution> consulté le 24/09/25 à 14h03 et modifié par l'auteur du sujet



LA MER EST DÉJÀ, DE TOUS LES ÉLÉMENTS, CELUI QUI COÛTE LE PLUS CHER À LA GOURMANDISE, PAR TANT DE METS VARIÉS, TANT DE SERVICES, TANT DE POISSONS SAVOUREUX, ESTIMÉS EN RAISON DES PÉRILS QUE COURENT LES PÊCHEURS

PLINE L'ANCIEN, LIVRE 9

Amis amateurs de bons poissons, nous ne contredirons pas notre cher Pline sur ce point : les poissons sont un régal que nous offrent les sept mers. Mais, pour en profiter et les savourer comme il se doit, encore faut-il pouvoir les cuire à la perfection. Je vous propose donc dans cet article un petit mémento des **modes de cuisson des poissons**, afin de toujours s'en délecter, sans se rater !

Le poisson, un aliment sensible

Il est très facile de surcuire un poisson et de le dessécher. Cela vient de la très courte durée de cuisson nécessaires à leur chair, qui est en très grande partie composée d'eau. C'est cette eau qui est responsable de la texture juteuse du poisson bien cuit, mais c'est également cette eau a tendance à s'échapper des muscles du poissons à la moindre perturbation thermique un peu trop brusque, et à assécher la chair, au grand drame des piscivores.

Cette composition, couplée à la structure en feuillets (appelés myomères) délicate de la chair des poissons et à son collagène fragile, font de la cuisson de cet aliment un art sensible. C'est pourquoi il faut être très attentif à la température de cuisson des poissons, qui doit se situer, en particulier pour les poissons maigres (merlan, colin, cabillaud, lingue, julienne...), idéalement **entre +50°C et +60°C**.

Quelques températures de cuisson idéales

Cabillaud, julienne, colin : +52°C	Flétan : +48°C à +50°C
Sole et turbot : +50°C à +52°C	Lotte : +47°C à +58°C
Saumon : +48°C à +52°C	Raie : +65°C
Thon : +48°C à +50°C	Homard : +50°C
Anguille, congre, murène : +80°C (ce sont des poissons gras qui nécessitent une température de cuisson plus élevée)	

Attention, ces températures sont celles au cœur du poisson lors de la cuisson. Il est normal que votre eau de cuisson ou que votre four soient programmés à des températures plus élevées. Tout est dans le transfert de chaleur !

Source : https://www.artesane.com/le-journal/arts-culinaires/le-guide-des-cuissons-le-poisson/?srsltid=AfmBOorTi3eBT5FADk_K-UOJ974fbOZBE044vGlvBt8lJf5q-NtPrU8 consulté le 24/09/25 à 14h20

Le prix du poisson et le problème de rendement en cuisine :

Un casse-tête pour les restaurateurs

Le prix du poisson est devenu un enjeu crucial pour les restaurateurs, en particulier face à la hausse continue des coûts des produits de la mer. Au-delà du prix d'achat, un autre facteur essentiel pèse sur la rentabilité : **la perte de rendement en cuisine**. Cela peut représenter une perte significative, affectant non seulement les marges, mais aussi le prix final proposé au consommateur.

1. Le prix croissant du poisson

Ces dernières années, le prix des poissons les plus prisés a fortement augmenté.

Par exemple, la **lotte** – un poisson particulièrement apprécié en restauration pour sa chair fine ; voit son prix moyen osciller entre 20 et 30 €/kg en 2025 (FranceAgriMer).

Cette hausse s'explique par des facteurs globaux, comme la surpêche, les quotas restrictifs pour préserver les stocks, et les coûts liés à la durabilité de la pêche.

2. La problématique du rendement

Cependant, acheter un kilogramme de poisson ne signifie pas utiliser un kilogramme en cuisine. En effet, beaucoup d'espèces de poissons subissent une perte considérable lors de leur préparation.

Reprenons la lotte comme exemple, qui est vendue principalement sous forme de queue, perd jusqu'à **30 %** de son poids après l'habillage. D'autres poissons, comme la dorade, peuvent perdre jusqu'à **50 %** de leur poids entre l'état brut et l'assiette.

Exemple de pertes :

$$\text{Rendement} = (\text{Poids de chair nette} / \text{poids brut du poisson}) \times 100 = \% \text{ de chair nette}$$

Poissons	Pourcentage de déchets	Pourcentage de chair nette
Lotte	70%	30%
Merlan	45%	55%
Cabillaud	40%	60%
Sole	50%	50%
Saint-Pierre	55%	45%
Turbot	60%	40%

3. Impact sur les prix à la carte et la gestion des déchets

Face à ces pertes, les restaurateurs doivent non seulement répercuter ces coûts sur le prix à la carte, mais aussi gérer les **déchets générés**. La peau, les arêtes et les parties non consommables représentent une part non négligeable, souvent difficile à valoriser. Cela pousse de plus en plus de professionnels à s'intéresser à la **cuisine zéro déchet**, où les restes de poisson sont réutilisés pour créer des bouillons ou des sauces, afin d'optimiser l'utilisation des produits.

4. Solutions pour améliorer le rendement

Pour atténuer l'impact des pertes, certains restaurateurs optent pour des solutions telles que :

- **L'achat de filets pré-préparés** : Moins de travail pour l'équipe en cuisine et un rendement plus prévisible, mais un prix d'achat généralement plus élevé.
- **L'utilisation créative des chutes** : Les restes peuvent être utilisés dans des recettes comme des terrines, des rillettes, ou pour aromatiser des soupes et des bouillons.

Le **prix du poisson** n'est que la première étape d'un calcul complexe pour les cuisiniers. Le rendement après préparation peut fortement réduire la quantité réellement utilisable, augmentant le coût de chaque portion. Pour rester rentables, les restaurateurs doivent non seulement ajuster leurs prix en conséquence, mais aussi adopter des pratiques plus efficaces et créatives en cuisine pour gérer les pertes et valoriser chaque partie du poisson.

En fin de compte, l'objectif est de maintenir un équilibre entre un prix compétitif pour le client et une rentabilité suffisante pour le professionnel, dans un contexte où le coût des matières premières ne cesse de grimper.



Biologie



Le Bar Commun (Dicentrarchus Labrax)

Répartition

Le bar commun est distribué dans l'Atlantique Nord-Est de la Norvège au Maroc, en Méditerranée et en mer Noire. S'il constitue des stocks différents selon les régions, leurs limites ne sont pas encore clairement connues. Il existerait ainsi deux populations différentes en Méditerranée (Est et Ouest) et probablement des stocks distincts dans le golfe de Gascogne, en Manche - mer du Nord et en mer d'Irlande.

Habitat

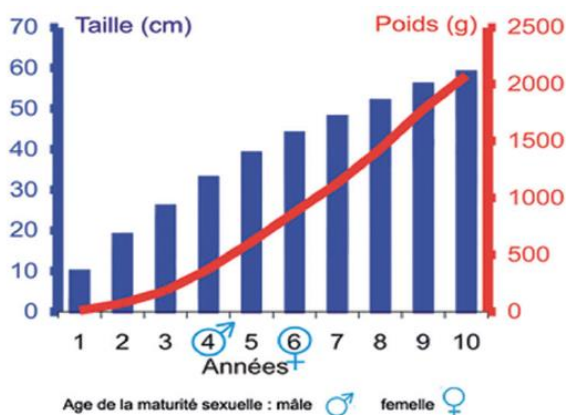
Le bar commun adulte est un poisson surtout fréquent en zone côtière, dans les eaux bien oxygénées, le long des côtes rocheuses, ainsi qu'à proximité des plages de sable à vagues déferlantes. Les juvéniles fréquentent les estuaires et les baies pendant leur plus jeune âge avant de rejoindre les eaux côtières plus profondes. Si les jeunes se nourrissent de petits crustacés, les adultes recherchent des petits poissons, des crustacés (crevettes, petits crabes) et des mollusques céphalopodes (calmars, seiches).

Reproduction

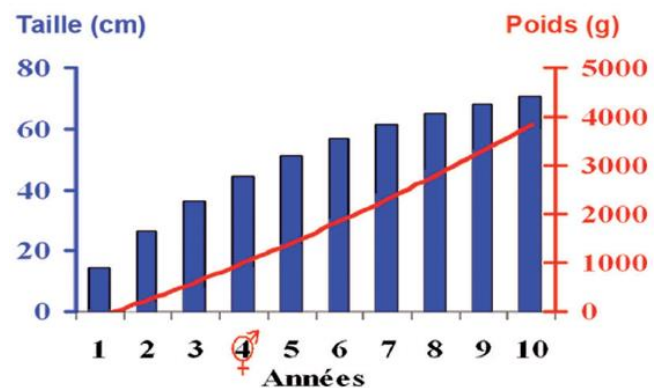
Les femelles pondent pour la première fois à l'âge de 7 ans en Manche et de 6 ans dans le golfe de Gascogne (tailles moyennes respectives de 41 et 39 cm). Les mâles sont plus précoces d'environ un an. Les mâles et femelles adultes se concentrent en pleine eau au large pour la reproduction en hiver (de décembre à mars). Des aires de reproduction (frayères) sont connues dans le golfe de Gascogne et aux abords de la Manche occidentale.

Migration

Des marquages réalisés autour des îles britanniques ont montré que les bars adultes effectuaient des migrations saisonnières : ils montent vers le nord au printemps puis reviennent vers le sud à l'automne. Des mouvements de populations sont probables entre le nord du golfe de Gascogne et la Manche.



Courbe de croissance du bar du golfe de Gascogne



Courbe de croissance du bar du golfe du Lion

Croissance

La croissance est différente selon les régions et selon les sexes : elle est plus lente dans la partie nord de son aire de répartition et les femelles ont une croissance plus rapide que les mâles. À l'âge d'un an le bar mesure près de 10 cm dans le golfe de Gascogne et 17 cm en Méditerranée. Dans le golfe de Gascogne, la croissance est d'environ 6 cm par an jusqu'à l'âge de 6 ans et moindre au-delà. Les plus grands individus rencontrés sont des femelles de plus de 80 cm pour environ 18 à 20 ans d'âge.

Sardine de A à Z

Nombre de personnes :
10

Préparations de bases			Techniques de réalisation
Denrées utilisées	Unité	Quantité	
Sardines marinées			<ol style="list-style-type: none"> 1. Vider et écailler les sardines. 2. Lever les filets et les mariner quelques minutes avec le jus de citron et l'huile d'olive.
Sardine	P	10	
Citron jaune	Kg	0,100	
Huile d'olive	L	0,02	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tailler le tartare de sardine. 2. Ajouter les aromates. 3. Assaisonner.
Tartare de sardine			
Sardine	P	10	
Huile d'olive	L	Pm	
Échalote	Kg	0,005	
Jus de citron	L	PM	
Ciboulette	Botte	0,25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colorer les têtes et les arêtes de sardines au four et les déglacer avec le vin blanc. 2. Éplucher et émincer la carotte, l'oignon et le céleri branche. Réunir les arêtes de sardines, la garniture et le bouquet garni. 3. Mouiller et cuire 45 minutes. 4. Mélanger le combava zesté, le wakamé, le kombu, l'huile de sésame, le vinaigre de riz. 5. Cuire les perles du japon et les champignons enoki avec le bouillon de sardine.
Bouillon de sardine			
Perle du japon	Kg	0,080	
Champignon enoki	Kg	0,070	
Tête et arête de sardine	Kg	PM	
Carotte	Kg	0,020	
Céleri branche	Kg	0,020	
Combava	P	1	
Wakamé	Kg	0,005	
Kombu	Kg	0,008	
Huile de sésame	L	0,01	
Vinaigre de riz	L	0,01	
Vin blanc	L	0,20	
Oignon	Kg	0,020	
Finition			<ol style="list-style-type: none"> 1. Disposer les sardines marinées ainsi que le tartare. 2. Ajouter ensuite dans l'assiette le bouillon. 3. Pour finir, disposer une chips croustillante d'arêtes et de queue de sardine.
Arête et queue de sardine	P	10	



Climat et économies d'énergie : Comment la criée de Port-en-Bessin cherche des solutions

À la criée de Port-en-Bessin (Calvados), premier port de pêche de Normandie, les économies d'énergie se sont érigées en question brûlante. D'importants travaux de rénovation sont programmés pour 2024 dans ce bâtiment très énergivore.



Sous la criée de Port-en-Bessin (Calvados), 2 000 m² dédiés aux produits de la mer sont réfrigérés, un bâtiment très gourmand en énergie.



Les 1 500 m² de toiture devraient être couverts de panneaux solaires, et un système de récupération des eaux de pluie est en réflexion ;

La criée, c'est l'un des lieux où s'opère la première mise en marché des produits issus de la pêche. « **C'est là où se rencontrent l'offre et la demande** », explique Guillaume Poitevin, directeur des criées de Port-en-Bessin (Calvados) et Grandcamp-Maisy. En 2022, quelque 9 300 t de marchandise y ont transité. La criée propose aussi aux professionnels un certain nombre de services, comme la conservation de la marchandise dans quatre chambres froides, le temps qu'elles soient vendues.

Pourquoi les criées sont-elles des lieux énergivores ?

Pour une raison simple : dans la halle à marée de 2000 m², la température doit être maintenue entre 0 °C et +4 °C, histoire de préserver la qualité sanitaire des produits. Tout en restant ouverte le temps des débarques. « **Notre grosse contrainte, à la criée de Port-en-Bessin, c'est d'avoir un bâtiment haut de plafond. Le volume d'air à refroidir est très important** », poursuit Guillaume Poitevin, qui pointe aussi du doigt un bâtiment vieillissant, construit à la fin des années 70 et « **qui subit les affres du vent, de la pluie et du sel** ».

Les bacs, servant à débarquer poissons, mollusques et crustacés, doivent par ailleurs être lavés à +55 °C. Une eau, pour l'heure, chauffée au gaz.

Comment la criée optimise-t-elle sa consommation d'énergie ?

« **On adapte nos activités**, répond Guillaume Poitevin. **Nous resserrons, par exemple, la marchandise sur un seul des deux modules que compte la criée. Nous les regroupons aussi autant que possible dans une seule chambre froide et ne la réfrigérons qu'au moment des débarques.** »

Dans cet objectif aussi, des travaux d'ampleur sont programmés pour 2024 et devraient faire baisser de 30 % la consommation d'électricité.

En quoi consistent les travaux programmés pour 2024 à la criée de Port-en-Bessin ?

« **On refait entièrement la charpente et la toiture avec l'installation de panneaux solaires sur 1 500 m², on récupère la chaleur fatale issue de la production de froid pour chauffer l'eau utilisée pour le lavage des bacs. Ça nous permettra de totalement supprimer le gaz** », détaille Guillaume Poitevin.

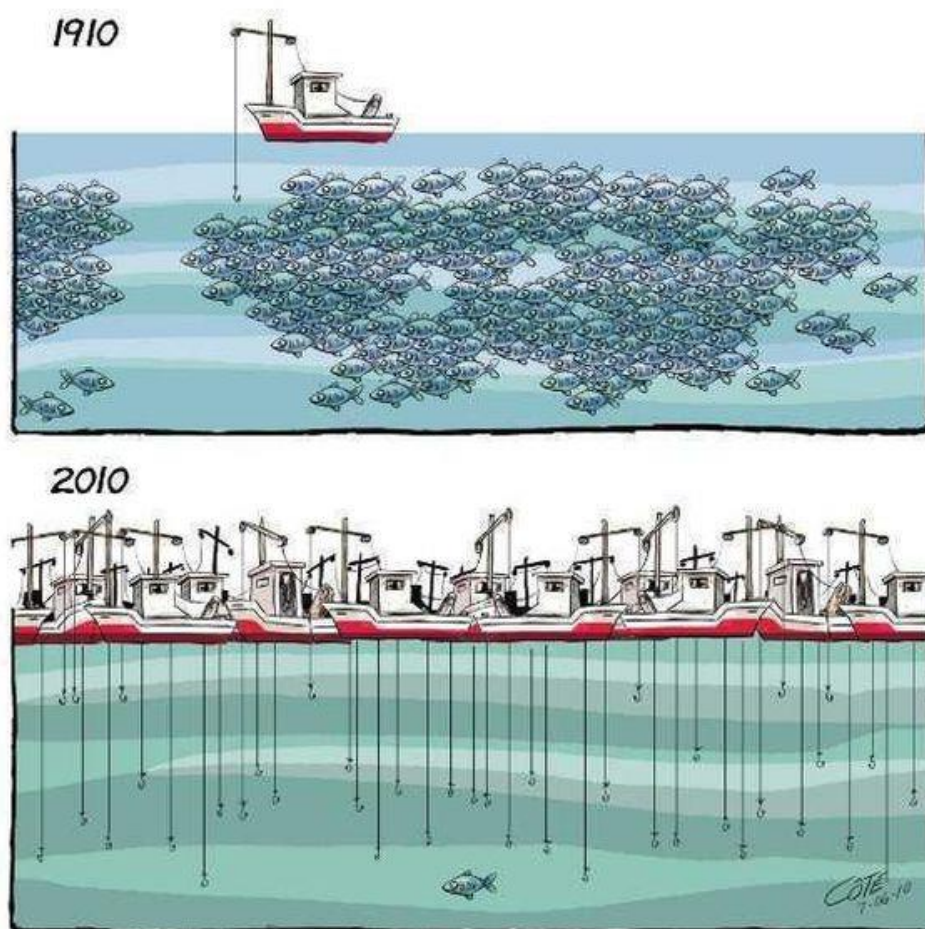
Le prix du chantier : 1,8 million d'euros. « **L'objectif premier est de préserver la pérennité structurelle du bâtiment, mais aussi de faire des économies d'énergie et de flux** ».

La criée de demain, à quoi pourrait-elle ressembler ?

Les idées sont légion. « **Il faudrait faire évoluer les pratiques et le bâtiment pour avoir une consommation plus raisonnée** », assure Guillaume Poitevin. Par exemple, adapter les outils pour permettre « **aux usagers d'évaluer leurs besoins en glace en amont** » et permettre d'ajuster au mieux la production. Autre exemple, qui concerne cette fois la gestion de l'eau, « **profiter des 1 500 m² du toit pour récupérer l'eau de pluie, qui, une fois filtrée, servirait aux navires et au nettoyage de la criée.** » Des pistes actuellement « **en réflexion** ».



Source : <https://pecheursdesaintjeandemonts.com/humour/>, consulté le 24/09/25 à 15h52



Source : <http://gayraudb.over-blog.fr/article-la-peche-durable-111558489.html>, consulté le 24/09/25 à 15h52

Mieux connaître les labels de la filière mer

	Label Rouge
	<p style="text-align: center;">Pavillon France</p> <p>Ce label est porté par l'association interprofessionnelle France Filière Pêche regroupant producteurs, mareyeurs, grossistes, transformateurs, acteurs de la grande distribution et poissonniers détaillants en France. Cette association a pour objectifs de développer la pêche durable et responsable et favoriser la commercialisation des produits de la pêche française.</p>
	Label Bio Union Européenne
	Pêche Durable
	<p style="text-align: center;">Friend Of the Sea</p> <p>Créé en 2008, le label Friend of the sea (ou FoS) est une ONG à but non lucratif. Sa spécificité est de certifier le poisson sauvage comme le poisson d'élevage. Son créateur et directeur est Paolo Bray, connu pour son projet Dolphins Safe.</p>
	<p style="text-align: center;">Marine Stewardship Council</p> <p>Créé en 1997 par le WWF et Unilever, le "Référentiel Pêcheries du MSC", est un label privé qui certifie une gestion durable des pêcheries labellisées. Il est géré par une ONG à but non-lucratif. Un des principaux labels, qui se focalise sur une "bonne gestion des stocks". Aujourd'hui, environ 20% des poissons pêchés par des pêcheries françaises portent le label MSC.</p>
	<p style="text-align: center;">Aquaculture Stewardship Council</p> <p>Créé en 2010, le label ASC est le <i>cousin</i> du MSC. Il est géré par une organisation indépendante sans but lucratif et concerne uniquement les produits issus de l'aquaculture. Il garantit que le poisson est produit dans le respect de l'environnement, et dans de bonnes conditions de travail. Ce label contrôle de nombreux critères jusqu'à la consommation d'électricité de l'exploitation. On peut retrouver ce label sur 9 espèces : saumon, tilapia, truite, pangasius, crevettes et algues marines.</p>