



## UN PEU D'HISTOIRE

Le terme « **saumon** » est apparu dans la langue française en 1138. Il vient du latin *Salmo*. *Salar* vient de *Salio*, signifiant « qui saute », par allusion à la capacité phénoménale de ce poisson à sauter de hauts obstacles lorsqu'il remonte les fleuves et les rivières au moment de la fraie. Le Saumon Atlantique (*Salmo Salar*) partage l'histoire des Hommes depuis plus de 20 000 ans.

Il a été bien plus qu'une source de nourriture, il a été le symbole du passage des saisons, une créature emblématique au savoir mystérieux ainsi que l'objet de représentations artistiques et d'expressions poétiques. De nos jours, il continue d'alimenter les passions : il fait aussi l'objet d'une pêche sportive, c'est un met apprécié des gastronomes et c'est l'une des espèces ayant le plus contribué au progrès de l'écologie et de la biologie halieutique.

### Principaux producteurs

Norvège et Ecosse

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Il existe deux grandes familles de saumons : le **saumon de l'Atlantique** (*Salmo salar* sauvage), que l'on trouve dans l'Atlantique, dans la mer Baltique et dans les rivières de France, d'Écosse et de Norvège ; le **saumon du Pacifique**, dont la chair est généralement plus sèche.

Le saumon fait l'objet d'un élevage mondial important (700 000 tonnes par an), qui a contribué à développer sa commercialisation. Autrefois cher, il est désormais beaucoup plus accessible. On distingue maintenant le saumon sauvage et le saumon d'élevage, qui vient de Norvège, d'Écosse et d'Irlande et dont la chair est moins fine et plus grasse ; sa qualité dépend de ses conditions d'élevage (en cages exiguës ou dans de grands parcs) et de son alimentation (granulés de farines de poisson, carotène pour teinter sa chair, vitamines et minéraux).

## IMPLANTATION

Le saumon est présent dans l'Atlantique, la mer Baltique, dans les rivières de France, d'Ecosse et de Norvège. Le saumon est un poisson anadrome : il naît en eau douce dans des eaux courantes près des sources, et descend jusqu'à la mer où il vit parfois plusieurs années, puis retourne dans le fleuve dans lequel il est né pour se reproduire.

## MODE DE VIE

Le saumon atlantique se reproduit à l'automne (octobre-novembre) dans des rivières à fond de gravier et à courant moyennement rapide. Les jeunes restent 2 à 5 ans en rivière (rarement en lacs), descendent ensuite à la mer pour s'y nourrir et croître pendant 1 à 3 ans, rarement plus, puis retournent en rivière pour frayer. En rivière, les jeunes se nourrissent principalement de larves d'insectes en dérive dans le courant. En mer, le saumon atlantique se nourrit surtout de petits poissons et de petits crustacés.

## Consommation des ménages en France

	Quantité (t)	Prix Moyen (€)	Part de marché en GMS
Saumon frais	27 150	13.7	85.1 %



## POURQUOI METTRE LE SAUMON AU MENU ?

- Certains aiment le filet cru, en tartare, ceviche ou sashimi.
- D'autres préfèrent la darne, pochée, grillée ou cuite à la vapeur.
- Économique et pratique, le saumon en conserve permet de bien manger même quand on est pressé.

## ET SURTOUT

- Il fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits.
- Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux.

### Saumon aux légumes en papillotes (4 personnes)

#### Ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 1 courgette
- 1 poireau
- 1 carotte
- 2 chèvres frais
- Cerfeuil
- Sel, poivre



#### Préparation

Préchauffez le four th.5 (150°C).

Épluchez la carotte. Lavez les légumes. Coupez-les en fins bâtonnets.

Découpez 4 morceaux de papier sulfurisé (ou d'alu).

Sur chacun des morceaux de papier, déposez le poisson.

Recouvrez-le de fromage de chèvre puis ajoutez les légumes et une feuille de cerfeuil.

Refermez les papillotes.

Faites-les cuire dans un cuit-vapeur où vous avez au préalable fait chauffer de l'eau ou dans le four chaud pendant 10 à 15 min.

Servez les papillotes toujours fermées.

### Lasagnes au saumon et épinards (4 personnes)

#### Ingrédients

- 450 g d'épinards à la crème surgelés et décongelés
- 12 feuilles de lasagnes séchées
- 300 g de saumon frais
- 250 g de ricotta
- 25 cl de crème fraîche
- 100 g de mozzarella râpée
- 50 g de parmesan râpé
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin



#### Préparation

Préchauffez le four th.6/7 (190°C).

Dans un grand saladier, mélangez la ricotta, la crème fraîche, les épinards et l'huile d'olive. Salez, poivrez et laissez reposer.

Enlevez la peau des pavés de saumon et coupez-les en lanières.

Dans le fond du plat, disposez des feuilles de lasagnes, 1/3 du mélange du saladier, 1/3 des lanières de saumon, des feuilles de lasagnes, à nouveau 1/3 du mélange, 1/3 de saumon, des feuilles de lasagnes, le reste du mélange, le reste de saumon et les feuilles de lasagnes restantes.

Saupoudrez de la mozzarella et du parmesan râpé. Salez légèrement et donnez 2 à 3 tours de moulin de poivre.

Enfournez pendant 40 min. Servez bien chaud.