

Fiches pratiques



Saumon : Comment reconnaître un bon produit ?

En quelques années, le saumon entier ou fumé est passé du statut de produit de luxe à l'espèce de poisson la plus consommée en France et en Europe. Prenez le temps de lire attentivement l'étiquetage !

Poisson migrateur, le saumon appartient à la famille des salmonidés, tout comme la truite. Son dos est bleuté et parsemé de petites taches noires. Ses flancs et son abdomen sont dorés. Sa chair est rose car il se nourrit de crevettes.

Le saumon d'élevage a une chair moins fine et plus grasse que le saumon sauvage. Sa qualité dépend de ses conditions d'élevage. Le « Label Rouge » garantit que le saumon a bien été élevé dans des conditions naturelles idéales.

Le saumon est produit principalement en Ecosse, en Norvège et en Irlande.

Bon à savoir

Le saumon est un poisson gras aux vertus nutritives avérées : 100 g de saumon apportent 10 g de lipides et 20 g de protéines, pour 170 Kcal. C'est également l'un des poissons les plus riches en oméga 3, un acide gras qui protège le système cardio-vasculaire. Il apporte aussi des vitamines A et D, du magnésium essentiel pour les os, le

système cardiaque et le système nerveux, ainsi que du fer et du phosphore.

Quelle espèce choisir ? Atlantique ou Pacifique ?

On distingue deux espèces de saumon :

- ▶ **le saumon du Pacifique** : les plus connus sont le saumon rose du Pacifique (*pink*) ou *Oncorhynchus gorbuscha* ; le saumon rouge du Pacifique (*sockeye*) ou *Oncorhynchus nerka* et le saumon *keta* du Pacifique (*chum*) ou *Oncorhynchus keta*. Parmi ces espèces, il est possible de trouver des poissons sauvages et des poissons d'élevage ;
- ▶ **le saumon de l'Atlantique** ou *Salmo salar* peut être soit sauvage et rarissime, soit d'élevage et abondant. C'est l'espèce la plus appréciée des connaisseurs.

Bien que désignées sous le même nom générique de saumon, ces deux espèces appartiennent à deux genres distincts : *Salmo* et *Oncorhynchus*. La truite appartient au genre des saumons du Pacifique (*Oncorhynchus*).

Comment reconnaître un bon saumon fumé ?

Un saumon de qualité se reconnaît à l'œil. Les saumons de moins de 3 ans sont des mets de choix, leur chair est rose, grasse et très nourrissante. Les taches brunes doivent être rares et la bordure de tranche ne doit jamais être plus foncée. Seuls les saumons sauvages peuvent présenter quelques taches (hématomes), sans incidence sur la qualité. Des tranches larges aux nervures espacées sont le gage d'un poisson bien développé et indiquent qu'elles viennent de la partie avant du poisson, la plus moelleuse.

Étiquetage et conditionnement

L'étiquetage doit préciser notamment que :

- ▶ le poisson fumé a été décongelé le cas échéant ;
- ▶ la liste des ingrédients.

L'étiquetage peut préciser notamment que :

- ▶ le fumage a été réalisé au feu de bois ;
- ▶ le poisson a été tranché à la main ;
- ▶ le salage a été effectué au sel sec.

Il doit également indiquer, outre la dénomination de l'espèce, si le poisson utilisé lors des opérations de

fumage a été pêché ou élevé, la zone de capture pour les poissons pêchés et le pays d'élevage pour les poissons d'aquaculture.

Le saumon fumé artisanalement doit être commercialisé assez rapidement, sans subir de congélation. On le trouve sur les étals des poissonniers ou chez les traiteurs.

Le saumon fumé industriellement est vendu en pochettes, sous vide entier ou tranché.

A retenir

Le saumon fumé se conserve **entre 0° et 4° C**. Evitez les emballages « mous » où le poisson respire : lorsque des gouttelettes apparaissent, c'est que le poisson a été conservé dans de mauvaises conditions.

Une fois décongelé, le saumon peut être conservé 24 heures à 4° C dans le réfrigérateur, à condition d'être emballé hermétiquement.

Les contrôles de la DGCCRF

Les services de la DGCCRF contrôlent l'étiquetage, la composition et l'hygiène des produits, en particulier une éventuelle contamination des denrées alimentaires par la *Listeria*. Le saumon fumé, denrée sensible, fait l'objet de plans de surveillance réguliers. Les contrôles d'étiquetage révèlent parfois l'absence de la mention « décongelé » sur le saumon fumé décongelé.

Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer aux textes officiels.

Pour tout renseignement complémentaire, reportez-vous aux textes applicables et/ou rapprochez-vous d'une [direction départementale de la protection des populations \(DDPP\)](#) ou [direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations \(DDCSPP\)](#).

Crédit photo : ©Pixabay