

Le hareng fumé,

c'est bon
quand on y pense !

www.harengfumé.com



Campagne co-financée par l'Union Européenne - France Agrimer -
Syndicat National des Saleurs-Saurisseurs de poissons



le
hareng
poisson
roi

Elevé depuis le Moyen-Age au titre de "Roi des poissons", puis quelque peu oublié au cours des dernières décennies, le hareng fumé s'invite à nouveau à vos tables.

Naturellement riche en protéines et en Oméga 3, profitant d'un goût inimitable, facile à préparer, le hareng fumé est incontournable pour tous ceux qui souhaitent prendre leur alimentation en main sans devoir renoncer au plaisir.

Pêché depuis la nuit des temps dans les mers de l'hémisphère Nord, le hareng fut pendant des millénaires un aliment essentiel pour les riverains de la Manche, de la mer du Nord, de la Baltique, mais aussi des Russes et des Japonais du Pacifique Nord.

Le hareng saur (c'est l'appellation du hareng salé et fumé en France) avait l'avantage d'être un aliment disponible à une époque de l'année où les autres denrées se faisaient rares, surtout dans les années de gel prolongé.

Son importance était telle, qu'en temps de guerre, des trêves étaient déclarées afin de permettre aux marins de pêcher pour assurer la survie de la population.

Il est à l'origine des premières règles de droit maritime.

Il servait à la fois de nourriture et de monnaie d'échange, de cadeau et parfois de rançon.

De Dunkerque à Fécamp, la pêche et le travail du hareng ont, pendant des siècles, largement contribué au développement de nombreux ports. De nombreuses traditions encore en cours aujourd'hui trouvent leur origine dans la pêche et la salaison du hareng.

Les passionnés s'emploient à entretenir ces traditions et à préserver le patrimoine lié à ces activités ; quelques « boucanes » ont été préservées à Fécamp, à Boulogne-sur-mer quelques coresses traditionnelles sont toujours en exploitation.

Ces activités conservent encore aujourd'hui un poids socio-économique significatif, en particulier à Boulogne-sur-mer et à Fécamp.

Sommaire

- 1 Qui est le hareng ?
- 2 Comment fabrique-t-on le hareng fumé ?
- 3 Le savoir-faire de la salaison maritime française
- 4 Le hareng fumé au goût du jour : plus doux, plus facile à préparer...
- 5 Le hareng fumé : un mets de choix pour tous ceux qui veulent prendre soin de leur alimentation sans devoir renoncer au plaisir
- 6 Le hareng fumé : un goût inimitable pour un produit incontournable

Annexes

Annexe 1 : Données de production et de consommation du hareng fumé en France.

Annexe 2 : Composition nutritionnelle du hareng fumé.

Annexe 3 : Histoire du hareng et de ses traditions à travers les siècles.

Annexe 4 : La fête du hareng d'or.

Annexe 5 : Lexique.

De nos jours, le hareng est commercialisé frais, en conserve, mariné, mais surtout fumé.

C'est un poisson naturellement riche en protéines, en vitamines B, en oméga 3, c'est une source de phosphore et d'iode. Enfin, le hareng contient du sélénium en quantité appréciable. À l'état fumé, le hareng conserve l'essentiel de ses qualités nutritionnelles.

Profitant d'un goût inimitable, facile à préparer, le hareng fumé est incontournable pour tous ceux qui souhaitent prendre leur alimentation en main sans devoir renoncer au plaisir.

Mais qui est ce poisson
si célèbre en Europe
du Nord ?

Où le trouve-t-on ?

Comment fabrique-t-on
le hareng fumé ?

Quels sont ses atouts
nutritionnels ?

Comment le prépare-t-on
pour faire ressortir au mieux
ses qualités gustatives ?

Toutes ces questions trouvent leur réponse dans ce dossier...

1 Qui est le hareng ?

Le hareng commun (*Clupea harengus*) est un poisson de mer parmi les plus pêchés dans le monde.

Ses appellations :

Le hareng est un poisson de la classe des Ostéichthyens, de l'ordre des Clupéiformes et de la famille des Clupéidés. Il est appelé hareng en français, herring en anglais, et arenque en espagnol.

Sa description :

Il se distingue par sa couleur argentée très brillante. Sa mâchoire inférieure est légèrement saillante.

Il peut être confondu avec d'autres Clupéidés, principalement le sprat, mais aussi la sardine et l'alose.

Sa taille commune est de 20-35 cm, sa taille maximale est de 40 cm. La taille minimum autorisée pour sa capture est de 20 cm (en Mer du Nord, Manche et Golfe de Gascogne).

Les harengs ont un mode de vie pélagique et grégaire.

Sa reproduction :

Les harengs atteignent leur maturité sexuelle en majorité au cours de leur 3e année. Ils fraient selon les régions, depuis le printemps jusqu'en automne-début de l'hiver.

Les aires de pontes se situent le plus souvent dans les eaux peu profondes (de 10 à 15 m).

Ils forment en période de reproduction des concentrations parfois énormes (plusieurs centaines de tonnes). Celles-ci ont tendance à se désagréger à la tombée de la nuit pour se reconstituer dès le lever du jour. Après le frai, ils se dispersent et migrent vers leur zone d'alimentation.

Selon sa taille, une femelle porte 20 000 à 100 000 œufs mesurant de 0,9 à 1,5 mm. Une fois fécondés, les œufs tombent et adhèrent sur le fond. A une température de 9° C, l'incubation dure 2 semaines. A l'éclosion, l'alevin, mesurant de 7 à 9 mm, est entraîné à la surface. Jusqu'à 12 mm, il est passivement emporté par les courants. Au-delà de cette taille, il se met à nager à la poursuite de ses proies. Sa livrée devient argentée à partir de 40 mm.

Son alimentation :

Peu après l'éclosion, l'alevin se nourrit d'algues planctoniques puis de copépodes, de petits crustacés et, plus tard, de petits poissons.

Où le trouve-t-on ?

Les principaux stocks européens de harengs sont représentés par le hareng atlanto-scandinave qui se reproduit entre l'Islande, le Nord de l'Écosse et la côte norvégienne : le hareng de la mer Baltique, le hareng de l'Ouest de l'Écosse, le hareng de la mer d'Irlande, le hareng de la mer Celtique, et le hareng de la mer du Nord.

Le hareng est donc réparti sur tout l'Atlantique Nord-Est, du Golfe de Gascogne jusqu'à la mer Blanche. Il est également très présent en Atlantique Nord-Ouest, près des côtes canadiennes.

En outre, il existe des populations côtières bien différenciées mais de moindre importance.

Sa pêche :

Le hareng est pêché près du fond au chalut pélagique, ou en surface à la senne coulissante.

Le hareng plein ou "bouvard", pêché avec les œufs appelés "la rogue" ou la laitance, avant le frai d'octobre à janvier dans nos eaux, est le plus savoureux.

Pêché à partir de janvier, après le frai, on le nomme "guais" ou "vide". Il est maigre et sa chair est plus sèche.



Comment fabrique-t-on le hareng fumé ?

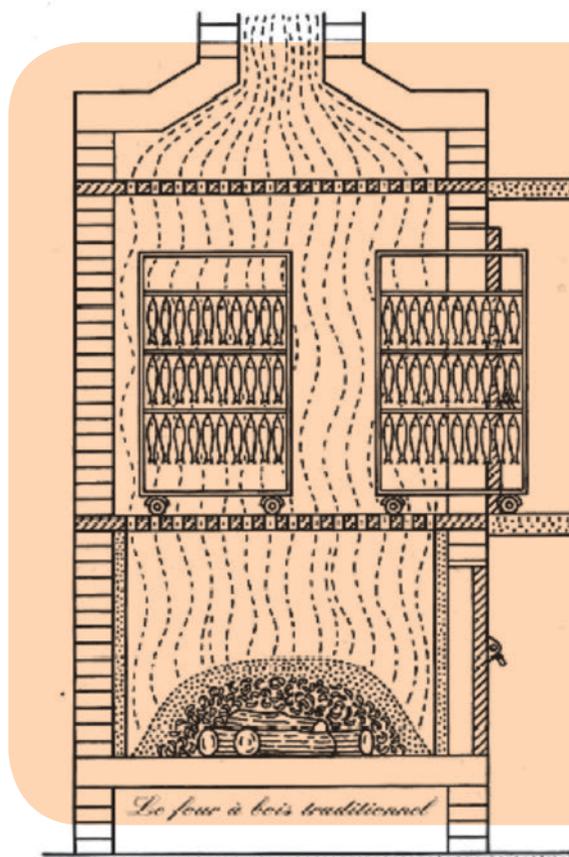
La fabrication du hareng fumé s'appuie sur un procédé ancestral et naturel. C'est le "mariage" du sel, du feu et du "poisson roi" qui permet d'obtenir une large gamme de produits : harengs saurs, kippers, gendarmes, bouffis...

Le procédé de fabrication du hareng fumé consiste à saler le poisson (salaison) puis à le faire sécher à la fumée (saurissage ou fumaison). Le séchage et le fumage remontent à l'âge de pierre, le salage (salaison) à celui du bronze.

Le salage du hareng se pratique généralement en saumure (la saumure est un mélange d'eau et de sel). Historiquement, le hareng frais était mis en saumure pendant plusieurs semaines ou mois, en barrique ou en cuve, puis partiellement dessalé avant fumaison. Cette technique reste encore aujourd'hui utilisée pour les fabrications de produits traditionnels.

Le fumage du hareng se fait généralement à froid. Il consiste à exposer le poisson préalablement salé à la fumée froide (20° à 30°) produite par la combustion lente de sciure de bois. Les essences les plus utilisées sont le hêtre et le chêne, parfois le frêne, le bouleau ou l'aune.

Historiquement, le fumage du hareng se pratique dans des **"coresses"** :



Les coresses sont de grandes cheminées traditionnelles comportant un foyer en partie inférieure alors que les poissons sont exposés à la fumée en partie haute.

Cette technique reste encore aujourd'hui utilisée pour les fabrications de produits traditionnels dans quelques ateliers.

Aujourd'hui, le fumage du hareng est réalisé la plupart du temps dans des cellules de fumage électrique qui fonctionnent sur un principe proche de celui des coresses traditionnelles et où la fumée est également produite par combustion de sciure de bois.

Ces techniques ancestrales sont restées pendant des siècles les seuls moyens de conserver le poisson.

En combinant différents degrés de salaison et de fumaison, les saleurs-saurisseurs (c'est ainsi que l'on a coutume d'appeler les fabricants de hareng fumé) obtiennent une large gamme de produits qui fait partie du patrimoine gastronomique des régions littorales de la Manche :

- **Hareng salé (hareng blanc)** : c'est un hareng entier uniquement salé. Sous cette forme, il peut être conservé plusieurs mois en cuve ou en barrique. Le hareng salé n'est pratiquement plus consommé en France.
- **Hareng saur (hareng fumé) et Filets de hareng saur** : traditionnellement, ce sont les harengs salés, mis en détrempe (de façon à faire baisser le taux de sel) puis fumés. Le hareng saur se présente en poisson entier de 100 grammes environ, de couleur dorée et brillante. Son goût fortement salé et fumé est caractéristique. Jusqu'à la fin du XIXe siècle, le hareng saur était uniquement proposé en entier. En l'espace d'un siècle, les filets ont presque totalement remplacé le produit entier. Le filet de hareng saur est de couleur beige légèrement argentée par endroits.
- **Bouffi** : hareng entier salé pendant 48 heures environ et fumé.
- **Gendarme** : hareng saur salé pendant 72 heures et plus, et fumé pendant 10 à 18 heures.
- **Kipper** : hareng ouvert par le dos, éviscéré, lavé, salé pendant 1 à 2 heures et légèrement fumé ouvert.

Ces produits traditionnels séduisent toujours grand nombre de puristes, mais l'essentiel de la consommation française se concentre sur les filets de hareng fumé, nature ou à l'huile, plus adaptés aux modes actuels de consommation :

- **Filets de hareng fumé (au naturel)** : filets de hareng fumé dont la teneur en sel est de 7% environ.
- **Filets de hareng fumé doux** : filets de hareng fumé dont la teneur en sel est de 3% environ.
- **Filets de hareng fumé à l'huile ou filets de hareng fumé doux à l'huile** : la nature de l'huile est précisée (à l'huile d'olive, à l'huile végétale, ...).
- **Filets de hareng fumé à l'huile et aux épices et/ou aromates ou filets de hareng fumé doux à l'huile et aux épices et/ou aromates** : l'adjonction d'au moins deux aromates est obligatoire pour utiliser cette dénomination.

Le savoir-faire de la salaison maritime française, une garantie de qualité et d'authenticité...

La salaison maritime française regroupe une dizaine d'entreprises employant près de 1000 salariés sur le territoire national. Ces entreprises sont essentiellement regroupées en Région Nord Pas-de-Calais et en Région Haute Normandie.

Les principales espèces travaillées sont le hareng, le maquereau, l'églefin (Haddock), le flétan, le lieu noir et la morue.

Le salage et le fumage du poisson font partie intégrante des savoir-faire ancestraux de la gastronomie française. Ces savoir-faire ont été complétés et adaptés à la consommation alimentaire moderne avec la réalisation de guides de référence.

Aujourd'hui le sale et le fumage de poisson en France s'appuient sur :

- le Guide des Bonnes Pratiques d'Hygiène et d'application de l'HACCP pour les poissons fumés, et/ou salés, et/ou marinés,
- la norme AFNOR V 45-067 pour les filets de harengs fumés.

Ce savoir-faire concerne toutes les étapes de la fabrication :

- salage,
- fumage,
- tranchage,
- conditionnement.

Au cours du processus, le fumage est obligatoirement réalisé dans une enceinte de fumage dans la quelle la fumée provient directement et exclusivement de la combustion lente de bois, copeaux et sciures des espèces ligneuses autorisées à cet effet.

La salaison Maritime française s'est clairement engagée dans des démarches de valorisation de ses savoir-faire et de la qualité des ses produits :

- label rouge,
- marques collectives régionales :
 - Gourmandie (Région Haute Normandie),
 - Saveur en Or (Région Nord Pas-de-Calais).

**"Choisir un produit de la salaison maritime française
c'est s'assurer de la qualité, de l'authenticité et de la
conformité des produits."**

4 Le hareng fumé au goût du jour : plus doux, plus facile à préparer...

Si la fabrication des produits traditionnels perdure afin de satisfaire les inconditionnels, le hareng fumé a su évoluer en mariant authenticité et modernité afin de s'adapter aux goûts et aux modes de consommation actuels.

Alors que les produits traditionnels séduisent toujours les inconditionnels, c'est aujourd'hui le filet de hareng doux qui domine les ventes.

Moins salé, plus proche des goûts actuels des consommateurs, le plus traditionnel des mets s'est 'relooké' pour partir à la conquête de la « ménagère moderne ».

Résultat du mariage entre authenticité et modernité, le hareng fumé tend à devenir un produit tendance qui séduit toute la famille.

Proposés en sachet sous vide, les filets seront débités en tronçons ou en dés avant d'être dégustés tels quels en salades, des plus traditionnelles aux plus exotiques, ou bien servis chauds après une minute au micro-ondes accompagnés d'une crème à la ciboulette.

C'est également une base de choix pour préparer une grande variété de toasts et amuse-bouches dont l'originalité et le goût épateront vos invités : quelques dés nature sur de petits toasts grillés, piqués avec une rondelle de cornichon malossol ou un petit oignon au vinaigre sur un pique-olive,

Proposés en terrine à l'huile, facilement ouvrable et refermable, nature ou aux aromates, les filets pourront être dégustés avec une pomme de terre tiède à l'occasion d'un repas improvisé,

Proposés découpés en dés en petits pots, assaisonnés avec différents aromates, les filets de hareng pourront être dégustés autour d'un verre à l'heure de l'apéritif ou bien accompagnés d'une salade,

Le filet de hareng fumé est également une source d'inspiration inépuisable pour les grands chefs ; Tony LESTIENNE, propriétaire de la Matelote à Boulogne-sur-mer (1 étoile au Michelin, Toque Rouge au Gault et Millau) le propose régulièrement en « mises en bouche » sous forme de mousses et autres présentations.

Très tendance, accompagné d'une sauce sucrée d'inspiration scandinave, le hareng fumé se marie également, formidablement bien, avec les fruits comme la pomme et le melon.

L'astuce du chef : le cumin s'accorde merveilleusement bien avec le hareng fumé.

Autre conseil d'utilisation : inutile de saler vos plats, le hareng fumé l'est suffisamment en raison de son mode de fabrication.



5 Le hareng fumé :

un mets de choix pour tous ceux qui veulent prendre soin de leur alimentation sans devoir renoncer au plaisir.

Riche en protéines, en oméga 3, en vitamine D, en vitamine B12, le hareng fumé dispose de qualités nutritionnelles qui font de lui un bon partenaire pour tous ceux qui veulent prendre leur alimentation en main sans toutefois devoir renoncer au plaisir.

Qu'il soit consommé frais ou fumé, le hareng est généralement considéré comme source de :

- **Phosphore**, qui sert à la formation et au durcissement des os et des dents,
- **Vitamine D**, qui contribue à l'utilisation des nutriments et au métabolisme de l'énergie,
- **Iode**, qui est indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes.

Il est également généralement riche en :

- Protéines, celles-ci sont de très bonne valeur biologique car les acides aminés qui les constituent sont variés et correspondent bien aux besoins nutritionnels humains. Elles sont également facilement digestibles,

- **Vitamine B12**, qui est nécessaire à l'élaboration du squelette et des dents et à la solidité des os,
- En **acides gras Oméga 3**, apportés sous forme d'acide docosahéxaénoïque (DHA). Le hareng est un poisson gras riche en acides gras polyinsaturés (AGPI) à longue chaîne, spécifiques des poissons. Ces acides gras participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire. Ils sont qualifiés d'essentiels car notre corps est incapable de les fabriquer, c'est notre alimentation qui doit nous les apporter.

Enfin, le hareng contient du **sélénium** en quantité appréciable. C'est un oligo-élément anti-oxydant qui agit en synergie avec la vitamine E pour neutraliser les radicaux libres responsables entre autre du vieillissement cellulaire.

Ainsi 200 g de hareng fumé apporteront près de la moitié des besoins journaliers en protéines d'un adulte. 100 g couvriront largement les besoins quotidiens d'un adulte en vitamines B 12 et D.

Ce n'est pas par hasard que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et que le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommandent de consommer du poisson au moins deux fois par semaine, en alternant poissons maigres et poissons gras, pour améliorer l'équilibre nutritionnel des Français.

Alors, ne vous privez pas, le hareng fumé a sa place a votre table toutes les semaines.



Le hareng fumé :
un goût inimitable pour
un produit incontournable.

Le hareng fumé bénéficie de nombreuses qualités qui sont autant de bonnes raisons pour en consommer plus régulièrement ou différemment :

- Le hareng fumé est un produit authentique,
- Le hareng fumé est un produit naturel : poisson sauvage, sel et feu,
- Le hareng fumé est capable de séduire toute la famille,
- Le hareng fumé se prépare facilement et rapidement,
- Le hareng fumé est aujourd'hui présenté en préparations « prêtes à consommer »,
- Le hareng fumé est aujourd'hui proposé plus doux,
- Le hareng fumé est un produit tendance,
- Le hareng fumé est une source d'inspiration gastronomique inépuisable,
- Le hareng fumé est d'un prix abordable,
- Le hareng fumé se conserve aisément au réfrigérateur jusqu'à sa DLC,
- Le hareng dispose de qualités nutritionnelles hors pair.

A photograph showing a large quantity of fish, likely salmon, hanging from a metal rack in a curing room. The fish are arranged in rows, and the lighting is warm and orange. The word "ANNEXE" is overlaid in the center in a white, outlined, sans-serif font.

ANNEXE

ANNEXE 1

Données de production et de consommation du hareng fumé en France.

Sur la base des données de consommation publiées chaque année par FRANCE AGRIMER, la quantité de hareng fumé consommée annuellement à domicile par les Français est de 5 000 à 6 000 t, alors que la consommation hors domicile est estimée à 500 t environ, soit un volume annuel de 6 500 t environ.

En fait, la salaison maritime française produit chaque année près de 10 000 t de hareng fumé dont l'essentiel est consommé en France (les quantités importées et exportées s'équilibrent et oscillent chaque année autour de 500 t). Cette différence trouve son origine à plusieurs niveaux :

- Les panels consommateurs couvrent généralement 60 à 80 % de la consommation effective,
- Une partie du hareng fumé est comptabilisée avec les rollmops sous la rubrique "Marinades Hareng/Rollmops" (2 200 t consommées à domicile en 2011),
- La distribution via les réseaux traditionnels est largement sous-évaluée,
- La distribution via la restauration est suivie de manière insuffisamment précise (296 t de "autres poissons fumés" consommées en RHF en 2008),
- Enfin, une part non négligeable du hareng fumé fabriqué en France est utilisée pour la fabrication d'autres produits alimentaires, salades composées par exemple, et n'est pas comptabilisée en tant que hareng fumé.

Ceci étant, ces précisions étant faites, les résultats fournis chaque année par les panels consommateurs via FRANCE AGRIMER[≠] permettent de suivre les principales tendances de consommation. En terme de distribution, la majeure partie du hareng fumé est distribuée par les GMS. Bien que le hareng fumé soit de plus en plus consommé toute l'année, les mois de janvier, février, mars, octobre et novembre représentent plus de 50% de la consommation.

Les régions Ouest et Centre-Ouest bénéficient des indices de consommation de hareng fumé les plus élevés. La région parisienne et le grand Ouest regroupent plus de 40% de la consommation nationale.

Depuis le milieu des années 90, les plus de 50 ans représentent 70% des consommateurs de hareng fumé. Le hareng fumé est aujourd'hui consommé de manière équivalente par l'ensemble des classes de revenu : de modestes à aisées. Les foyers de deux personnes sont les plus consommateurs.

1. Marché français,

Selon FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel
*selon GIRA (autres poissons fumés) :

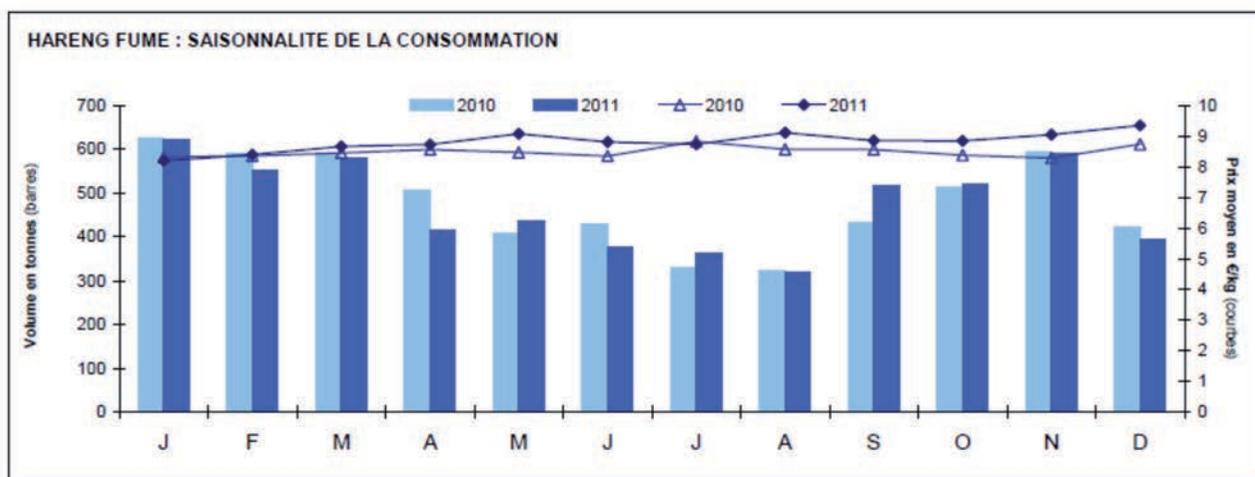
Volume (tonnes)	2007	2008	2009	2010	2011
Hareng fumé	5392	5768	5647	5769	5682
Marinade hareng/ rollmops	1697	1839	1899	2240	2183
Hareng séché salé	NC	NC	NC	160	202
Autres poissons fumés (RHD)	NC	296	NC	NC	NC

2. Import / Export

Selon FranceAgriMer

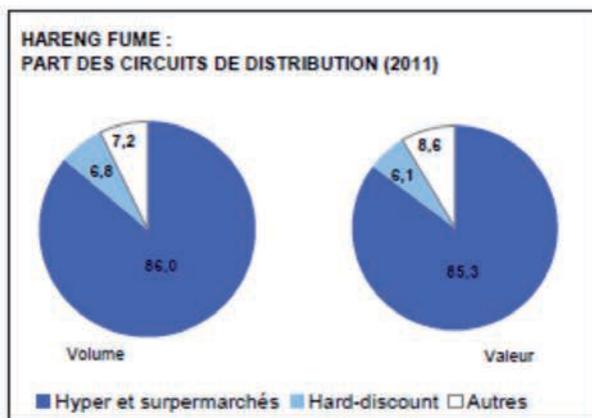
	2010 (t)
TOTAL Imports	591
TOTAL Exports	279

3. Saisonnalité de la consommation du hareng fumé à domicile

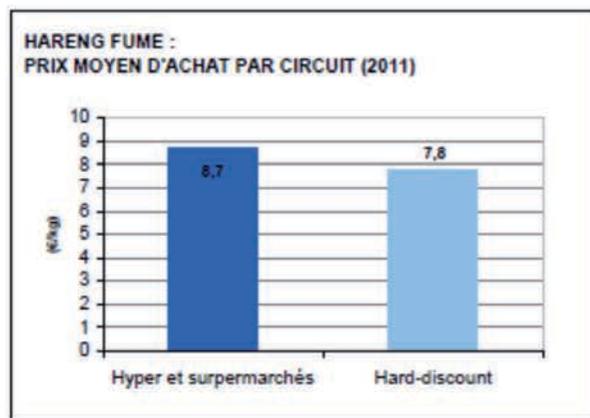


FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel

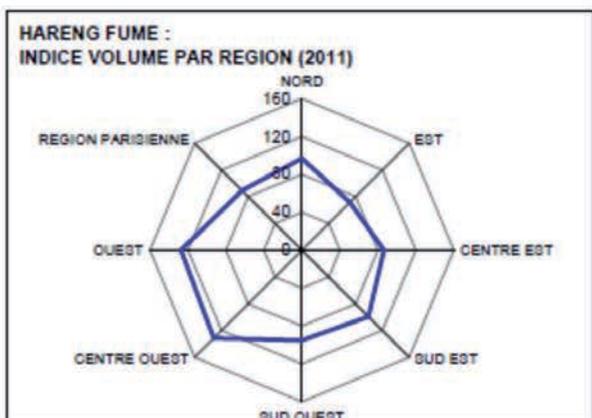
4. Consommation des ménages à leur domicile (en poids net)



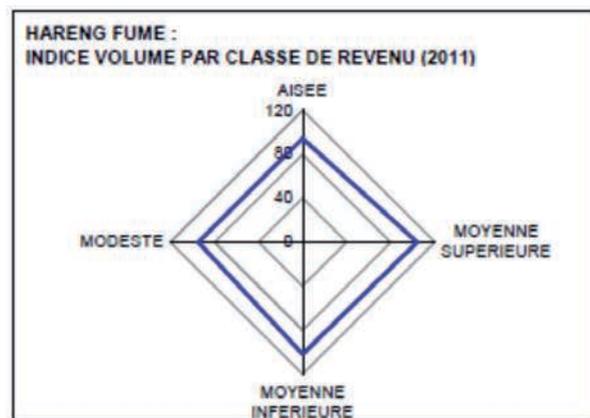
FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel



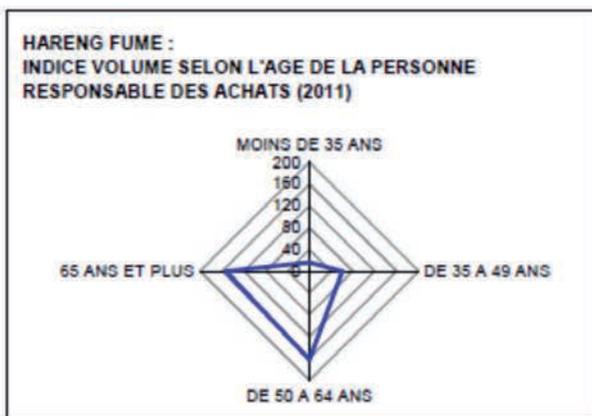
FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel



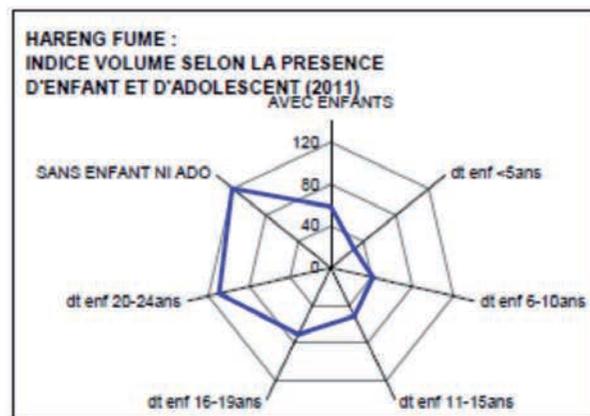
FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel



FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel



FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel



FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel

ANNEXE 2

Composition nutritionnelle du hareng fumé,

CIQUAL au 12/08/2005 :

	Unité	Moyenne	Mini	Maxi	Couverture des AJR ou des ANC
Energie	Kcal	150	143	294	
Eau	g/100g	67,5	62,5	68,3	
Protéines	g/100g	17	16,6	36,9	34% des VNR
Lipides	g/100g	9	8,5	15,8	
Glucides	g/100g	0,3	0	1	
Cendres	g/100g	5,5	2,2	5,5	
Sodium (Na)	mg/100g	1100	352	1593	
Potassium (K)	mg/100g	369	226	447	
Magnésium (Mg)	mg/100g	32,9	32	34,8	11% des AJR
Calcium (Ca)	mg/100g	61	37	78	8% des AJR
Manganèse (Mn)	µg/100g	65	30	100	
Fer (Fe)	mg/100g	2,1	0,8	5	15% des AJR
Zinc (Zn)	mg/100g	1	0,6	1,4	7% des AJR
Phosphore (P)	mg/100g	317	155	580	40% des AJR
Iode (I)	µg/100g	153	25	400	102% des AJR
Sélénium (Se)	µg/100g	28,5	28	29	48% des ANC
Vitamine A	µg/100g	11	9	12	1% des AJR
Vitamine D	µg/100g	15,1	8,1	22	302% des AJR
Vitamine E	mg/100g	1,1	1	1,35	11% des AJR
Vitamine B1	µg/100g	55	10	130	4% des AJR
Vitamine B2	µg/100g	250	200	310	16% des AJR
Vitamine B3/PP	mg/100g	5,3	3,3	9	29% des AJR
Vitamine B5	µg/100g	840	550	930	14% des AJR
Vitamine B6	µg/100g	380	220	410	19% des AJR
Vitamine B8	µg/100g	5	4,9	5,1	3% des AJR
Vitamine B9	µg/100g	8	0	14	4% des AJR
Vitamine B12	µg/100g	10,6	10	11,8	1060% des AJR
AGS*	g/100g	3,3	2,5	3,3	17% des ANC
AGMI*	g/100g	1,9	1,9	6,6	4% des ANC
AGPI*	g/100g	6,1	2	6,1	1200% des ANC
22:6 (n-3) DHA*	mg/100g	1,1			920% des ANC
20:5 (n-3) EPA*	mg/100g	3			
AGPI n-3*	g/100g	4,2			
AGPI n-6*	mg/100g	224			
Cholesterol	mg/100g	64	49	82	<ou égal à 150
LA/ Eq ALA*		0,004			< ou égal à 5
NRJ lipid/NRJ totale		54	48	54	
% AGS		29,1			< 30

Précisions sur les termes employés :

L'intérêt nutritionnel d'un aliment est évalué en comparant les teneurs moyennes en un nutriment pour 100g aux Apports Journaliers Recommandés (AJR), ou à défaut aux Apports Nutritionnels Conseillés (ANC), définis pour un plus grand nombre de nutriments. AGS* : Acides Gras Saturés, AGMI* : Acides Gras Monoinsaturés, AGPI* : Acides Gras Polyinsaturés, 22:6 (n-3) DHA* : Acide Docosahexaénoïque (Oméga 3), 20:5 (n-3) EPA* : Acide Eicosahexaénoïque (Oméga 3), AGPI n-3* : Oméga 3, AGPI n-6* : Oméga 6, LA/ Eq ALA* : Oméga 6 / Oméga 3.

ANNEXE 3

L'histoire du hareng et de ses traditions à travers les siècles.

C'est à partir du haut Moyen-Age (Vième au Xième siècle) que l'industrie du poisson se déplace de la Méditerranée vers la mer du Nord, puis dans les zones Nord-atlantiques.

À partir de 1067, de grands ports apparaissent en Manche, entraînant des activités de pêche, de salaison et de commerce. La spécialité des régions littorales de Manche, dès la fin du millénaire, est déjà le salage, le séchage et le saurissage du hareng, d'où la noblesse et le clergé tireront leurs richesses.

D'après l'abbé COCHET, un acte de 1230 rapporte que le Cellérier de l'Abbaye de Fécamp avait coutume de céder à la commune de Colleville, « un ou deux arbres à prendre dans le bois de Torp, pour saurir le hareng ». Ce document est le plus ancien concernant le saurissage en France.

Un peu plus tard, dans le nord de la France, on raconte qu'à l'anniversaire de la mort de MAHAUT (Mathilde, Comtesse d'Artois 1302-1329) à Boulogne, chaque pauvre assistant aux offices recevait du pain et un hareng saur.

Du Xième au XVIème siècle, la pêche du hareng s'est intensifiée et les industries ont connu une forte expansion. Les techniques de salage et de saurissage du hareng ne cessent de s'améliorer. En 1375, une norme standard était adoptée à la conférence de Lübeck afin de faciliter les échanges de harengs salés.

À cette époque, le poisson était déjà acheminé jusqu'à Paris par des attelages de chevaux de trait. La route empruntée appelée « Chemin de la marée » ou « Route du poisson », était jalonnée d'étapes où des chevaux frais relayaient les attelages pour une course contre le temps. Paris était donc approvisionné régulièrement en harengs, les ordonnances de 1320 de Philippe V, dit Philippe le Long, en témoignent.



Au XVI^{ème} siècle, le poète français VILLON (1431-1463) chantait déjà les « louanges de nos saurs » et faisait une mention particulière du talent des harengères à dire des injures. Un siècle plus tard, outre-Manche, le poète Thomas NASHE, contemporain de SHAKESPEARE, écrivait un curieux travail sur « les aliments de Carême » dans lequel il chante à son tour « les louanges du hareng saur ». Il disait notamment que c'était la plus précieuse marchandise expédiée dans toute l'Europe et il vantait ses propriétés nutritives.

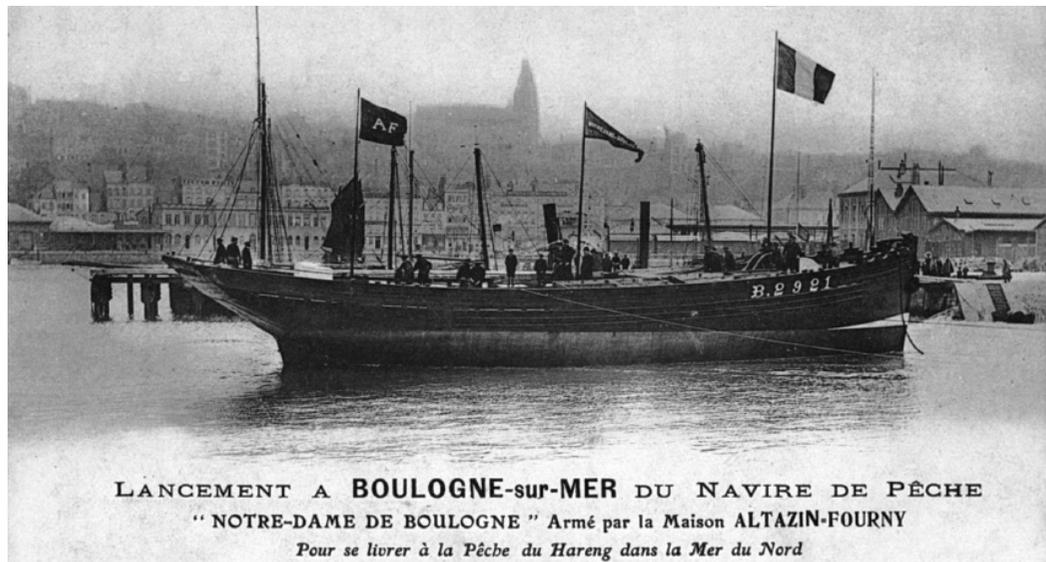
Ressource inépuisable, le hareng faisait donc déjà l'objet d'un trafic intense au Moyen-Age. Au cours des siècles, l'importance de ces échanges et les richesses qu'ils génèrent en firent un facteur essentiel du développement économique et culturel des pays du Nord.

Pendant longtemps la vie des pêcheurs le long des côtes bordant la Manche et la mer du Nord était rythmée par la saison du hareng : sur les mers, les navires harenguiers se comptaient par milliers, tandis qu'à terre, les femmes mettaient le poisson en caques (barriques), le salaient et le fumaient.

En 1850, apparaît le chemin de fer acheminant le Hareng vers Paris et mettant fin au transport du poisson par les chevaux sur la route du poisson.

Au début du XXI^{ème} siècle, les pêches des harenguiers atteignirent un développement sans précédent.

Pêches intensives pratiquées à grande échelle, elles pouvaient dégager d'énormes bénéfices. Tous les pays d'Europe du Nord s'adonnaient à cette activité lucrative, d'autant que la ressource semblait inépuisable.



Pourtant, au cours de ce même siècle, ces formidables moissons vont peu à peu s'effondrer. Les guerres, l'essoufflement des marchés, l'augmentation des coûts, la surexploitation : tout conduisit aux graves crises harenguières des années 70. Le « poisson roi » perdait ses lettres de noblesse dans l'indifférence générale alors qu'il avait nourri des populations entières pendant des siècles.

Depuis, la mise en place des TACs et quotas permet de gérer les stocks de harengs en assurant leur pérennité. Les sauteurs-saurisseurs ont investi afin de mettre leurs ateliers en conformité avec les nouvelles normes d'hygiène européennes, ils ont adapté leurs produits aux goûts des consommateurs modernes et sauvegardé la fabrication des produits traditionnels afin de satisfaire les puristes.

Petit à petit, les consommateurs redécouvrent ce produit, et ses nombreuses qualités...
 Le hareng fumé est reparti à la conquête de nos tables et de son trône...

ANNEXE 4

La fête du Hareng d'Or.

Origine de la fête du Hareng d'Or : Sur les rives lumineuses de la baie de Canche, la Cité élue "Port Coup de Cœur" de la côte d'Opale rend hommage à une tradition qui remonte au Moyen-Age.

Le Hareng, poisson Roi, est tout un symbole pour la communauté des pêcheurs étaplagistes de la Manche. Comme chaque année, le petit port de pêche d'Étaples-sur-Mer va renouer avec une fête qui est devenue une tradition, une coutume liée au passage du fameux poisson près de nos côtes.

Il y a une dizaine d'années, l'Office du Tourisme mettait sur place la fête du "**Hareng Roi**" rappelant l'époque où ce poisson était roi et où Étaples-sur-Mer était un port de pêche important, avant l'ensablement de la baie de Canche.

Cette pêche, les marins y pensaient toute l'année, elle représentait leur moisson annuelle. Tributaires des conditions météorologiques, d'un jour sur l'autre, ils pouvaient pêcher du simple au double, mais le plus extraordinaire résidait dans le fait que petits et grands participaient aux diverses préparations notamment celle des filets et bien entendu aux cérémonies religieuses.

Étaples-sur-Mer va vivre au rythme du hareng côtier... Plus de deux tonnes de poissons vont être dégustées sur le seul week-end. Harengs frais grillés sur de grands barbecues, harengs marinés ou fumés : un large choix de dégustations accompagnées d'un morceau de pain et d'un bon verre de vin à prendre sur le port.

Le quai, les étals des poissonneries vont ainsi s'animer avec le va-et-vient des promeneurs qui pourront s'attabler sous le vaste barnum pour passer un agréable moment aux rythmes de la musique traditionnelle.

À quelques mètres de la rivière, quelques Étaplois en costumes traditionnels proposeront, le temps d'un week-end, des dégustations de clupéiformes, devant les tentes installées sur le port. Nul doute possible, vous serez bien à la fête du Hareng Roi ! Le samedi matin, les premiers harengs seront vendus en guise de petit-déjeuner. Matin, midi et soir il sera dans les assiettes pour une somme modique, avec le verre de vin et le quignon de pain en plus. Le prix est une des raisons pour lesquelles on n'hésitera pas à s'installer autour des tables, mais l'ambiance sera également un facteur déterminant. Bref la convivialité sera de mise.

Pour découvrir les saveurs du hareng sous toutes ses formes, venez le déguster durant le mois de novembre prochain à :
Etretat, Le Tréport, Étaples-sur-Mer, Boulogne-sur-mer, Dieppe, Saint Valéry en Caux, Fécamp.

Planning 2012 des fêtes du hareng :

3 et 4 novembre 2012 :

- Etretat (76)
- Le Tréport (76)

10 et 11 novembre 2012 :

- Etaples-sur-mer (62)

17 et 18 novembre 2012 :

- Boulogne-sur-mer (62)
- Dieppe (76),
- Saint Valéry en Caux (76)

24 et 25 novembre 2012 :

- Fécamp (76)

ANNEXE 5

Lexique

ACIDE GRAS : Constituant principal des lipides, composé d'une chaîne d'atomes de carbone liés entre eux par des liaisons simples (s'il est saturé) ou doubles (s'il est insaturé) et provenant de la dégradation des sucres ou des graisses alimentaires.

BOUCANE : Nom donné en Haute Normandie aux ateliers où étaient fabriqués les harengs saurs. Vient du verbe boucaner qui signifie « faire sécher, à la fumée, de la viande, du poisson ».

BOUARD : Poissons frayant. Poissons pleins, avec les œufs appelés la rogue ou la laitance.

CAQUE : Espèce de barrique ou de baril, où l'on empile les harengs salés. Une caque de harengs. Mettre des harengs en caque.

CHASSE-MARÉE : Voiture qui transporte rapidement au marché le produit de la pêche en mer. Cheval de chasse-marée. Des chasse-marée.

CHOLESTEROL : Le cholestérol est une substance que l'on trouve dans les graisses animales, le jaune d'œuf et dans le corps humain. Le cholestérol est indispensable pour la synthèse de la vitamine D à la surface de la peau et entre dans la composition de diverses hormones, comme, par exemple, les hormones sexuelles. En soi, le cholestérol n'est ni "bon" ni "mauvais". Les différences dans son comportement dépendent du type de lipoprotéines (molécules de protéines et de lipides) auxquelles il est associé et avec lesquelles il voyage dans le sang.

Le cholestérol peut être transporté par les lipoprotéines de haute densité (High Density Lipoproteins). Les Hdl sont les "bonnes lipoprotéines" qui transportent le cholestérol sans le déposer dans les artères, contrairement aux lipoprotéines de basse densité.

Le cholestérol peut être transporté par les lipoprotéines à basse densité (Low Density Lipoproteins). Les Ldl transportent 65% du cholestérol sanguin. Ce sont les "mauvaises lipoprotéines" qui déposent le cholestérol dans les artères où, combiné à d'autres substances, il se transforme en plaque qui bloque les vaisseaux sanguins.

CLUPEIDES : Famille de poissons de couleur argentée vivant en bancs et se nourrissant principalement de plancton, caractérisés par un corps généralement élancé et aplati ainsi que par de grosses écailles se détachant facilement. On retrouve les clupéidés dans toutes les eaux du monde sauf les eaux antarctiques ; ils regroupent environ 190 espèces majoritairement marines dont par exemple, le hareng, le sprat, l'allache, la sardine et l'alose.

CORESSE : Nom donné dans le nord de la France aux cheminées traditionnelles où l'on fume le poisson.

DLC : Date Limite de Consommation.

FRAI : Action de frayer. Le temps du frai. Il se dit aussi des oeufs de poissons mêlés avec ce qui les rend féconds. Du frai de carpes, de tanches.

FRAYER : Se reproduire pour des poissons.

GRÉGAIRE : Adj. des deux genres. Terme d'Anthropologie. Qui vit par troupeaux. Animaux grégaires.

HARENGÈRE : Celle qui fait métier de vendre des harengs et toute autre sorte de poisson au détail. Les harengères de la halle. Il se dit, figurément et familièrement, d'une femme criarde et mal embouchée. Crier comme une harengère.

HARENGUIER : Bateau à voile ou à vapeur qui fait la pêche du hareng.

LAITANCE ou LAITE : Sperme des poissons mâles formant une substance blanche et molle ressemblant à du lait caillé. La laite d'un hareng, d'une carpe, d'un brochet.

MICRONUTRIMENT : Nutriment sans valeur énergétique, dont l'absorption en petite quantité est nécessaire au fonctionnement enzymatique des cellules. Les vitamines sont des micronutriments. Les éléments minéraux (métaux, métalloïdes) sont des oligo-éléments.

OLIGO-ELEMENT : Élément chimique (métallique ou métalloïde) existant à l'état de traces (moins de 2%) dans l'organisme et qui n'intervient qu'à dose très faible dans le métabolisme des êtres vivants, mais qui est nécessaire à leur croissance et à leur développement. La plupart de ces éléments (iode, fluor, fer, zinc, brome, aluminium, silicium, cuivre, manganèse, cobalt) sont indispensables au fonctionnement de l'organisme et lui sont apportés par les aliments.

OMEGA 3 : L'Omega 3 est un acide gras polyinsaturé unique que l'on trouve surtout dans les graines de lin, certaines huiles végétales et certains poissons gras (comme le hareng). On a montré que cet acide gras pouvait réduire significativement la coagulation du sang et qu'il entraînait une diminution du taux de cholestérol.

PÉLAGIQUE : Lat. pelayus, la haute mer ; Qualifie ce qui se trouve en pleine eau, loin du fond et des rivages. Les courants pélagiques, les poissons pélagiques, les chaluts pélagiques. L'adjectif pélagique s'oppose généralement à benthique (qui se trouve au fond).

ROGUE : Nom collectif désignant les oeufs de poisson, le frai.

SAUR : Qui est desséché. Il ne s'emploie que dans cette locution : Hareng saur, hareng salé et séché à la fumée. Le hareng saur est l'appellation française du hareng fumé.

SAURISSERIES : Usines où sont préparés les divers poissons destinés à être conservés fumés ou saurs.

SENNE : Nappes de filets formant une muraille et délimitant sur le fond un demi-cercle. Les deux extrémités sont halées de manière à le refermer progressivement (senne coulissante). La senne comporte parfois une poche où les poissons finissent par se grouper.

VITAMINES : On admet qu'il s'agit de molécules organiques sans valeur énergétique propre, apportées de façon exogène (alimentation, rayonnement solaire) à l'organisme et non synthétisables directement par lui en quantités faibles, et indispensables à la croissance et au développement de cet organisme.

VITAMINE B12 : La vitamine B12 joue un rôle essentiel dans l'érythropoïèse. Sa carence d'absorption par déficit en facteur intrinsèque est à l'origine d'une anémie.

VITAMINE D : Le cholecalciferol est la vitamine D naturelle. Elle est isolée des huiles de foie de thon et de flétan. Elle a été adoptée comme étalon international d'activité antirachitique.