

Il est frais mon poisson ?

Information n° 004/2008 du BfR du 27 janvier 2008

L'Institut fédéral allemand pour l'évaluation des risques BfR à Berlin a autorisé l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) à reproduire cette note d'information. Celle-ci fait la synthèse des signes caractéristiques qui permettent aux consommateurs de savoir si un poisson est frais comme un gardon.

T'as de beaux yeux, tu sais

Le moyen le plus simple pour connaître le degré de fraîcheur du poisson sur l'étal du vendeur est de le regarder dans les yeux (le poisson, pas le vendeur) :

- très frais :** bombés, brillants, noir intense, translucides
- frais :** un peu plus plats, plus ternes, légèrement voilés
- encore mangeable :** plats, rugueux, voilés
- à fuir :** enfoncés, opaques, gris

A cheval donné...

... et à poisson acheté, on ne regarde pas les dents, mais les branchies, car on y observe très rapidement des modifications :

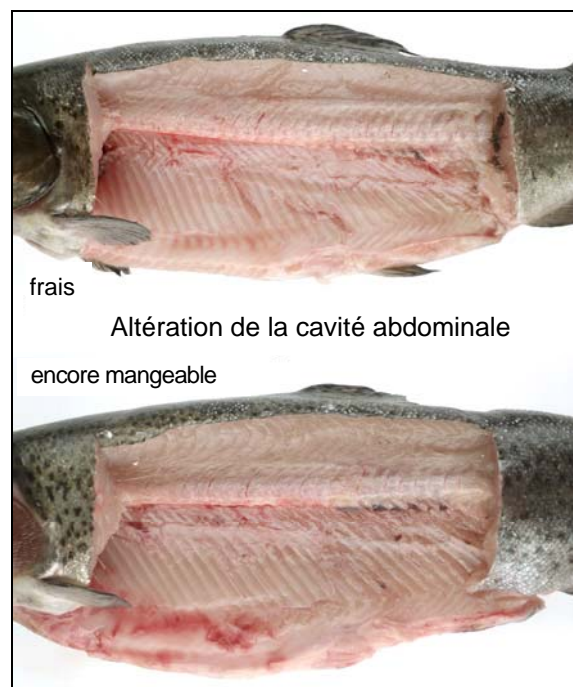
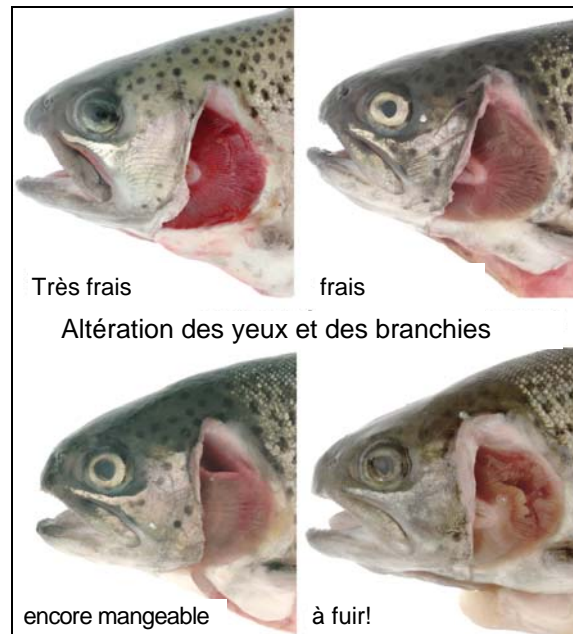
- très frais :** rouge vif, brillantes, contour arrondi
- frais :** rouge terne ou pâle, viscosité un peu plus claire
- encore mangeable :** jaunâtres ou brunâtres, ternes, contour irrégulier
- à fuir :** nettement vertes, jaunes ou marron, viscosité cotonneuse, contour flou

Montre ce que tu as dans le ventre

Poisson vidé

Peu de choses changent à l'intérieur, et la couleur peut largement varier selon les espèces.

- à fuir :** coloration nettement jaune-brun

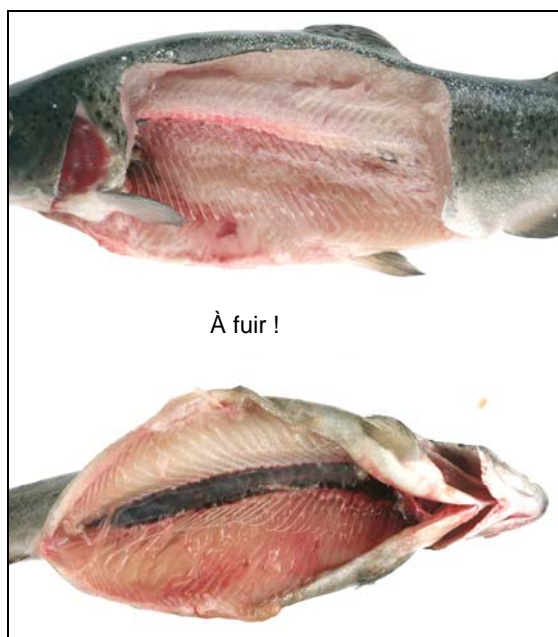


Poisson entier

Selon les espèces, l'évolution est plus ou moins rapide. Et lorsque le poisson a pris son dernier repas peu avant la prise, il peut se décomposer en peu de temps.

Pour cette raison, demandez au vendeur qu'il vous montre la partie abdominale du poisson éviscéré.

- frais :** paroi intérieure lisse, brillante, uniformément colorée
- encore mangeable :** tachée de jaune sur le tiers avant, quelques extrémités d'arêtes visibles
- à fuir :** taches nettes, chair décomposée par endroits, les arêtes ressortent nettement



Le poisson sent avant tout de la tête

Donc, soulevez légèrement les ouïes vers l'avant et sentez l'**odeur des branchies**. Ne faites pas non plus la fine bouche : l'odeur est désagréable même si le poisson est encore tout à fait mangeable. Il vaut toujours la peine de renifler aussi la cavité abdominale, qui présente les mêmes évolutions que les branchies. Une puanteur insistante apparaît très rapidement, surtout lorsque les poissons ont des entrailles ; elle s'étend quelque temps après aux filets, notamment dans les poissons de mer.

- très frais :** eau de mer, étang, algues
- frais :** poisson frais, herbe, port, neutre
- encore mangeable :** odeur aigrelette, de fruits, de légumes
- à fuir :** ça sent mauvais ! Odeur de pourri, de chou, âcre, odeur insistante de poisson

La relativité du temps...

La durée de la fraîcheur du poisson dépend

- de son espèce :
En général, le poisson de mer se conserve plus longtemps que celui d'eau douce
- de la saison :
En hiver, l'eau est plus froide et le poisson moins actif ; il se conserve plus longtemps
- du mode de capture :
Plus le poisson a été capturé, tué et traité dans de bonnes conditions, plus sa qualité est préservée

- de la température de conservation :
La plus froide possible ! De préférence dans la glace, en tous cas dans la partie la plus froide du réfrigérateur. A la température ambiante, le poisson, surtout en filets, s'altère en quelques heures.
- A l'intérieur des terres, le poisson de mer ne peut pas être juste sorti de l'eau, il a forcément voyagé plusieurs jours pour venir jusqu'à vous. Mais cela ne fait rien, il se conserve la plupart du temps quelques jours de plus.
- Les poissons d'eau douce (sandres, perches, tanches, gardons) pêchés dans les environs devraient paraître frais, autrement dit, ils peuvent avoir environ trois jours, et ils sont délicieux.

Gardez l'œil ouvert quand vous achetez du poisson

Entrez dans la bonne poissonnerie

- L'étal n'est pas recouvert d'un amas de poissons, mais il est réapprovisionné souvent. Sinon, les poissons du dessus se réchauffent bien trop vite.
- Les poissons sont plutôt dans la glace que sur la glace, sans quoi un seul côté est réfrigéré.
- On n'a pas peur de vous montrer le poisson de plus près. Mais n'exigez tout de même pas de le sentir ou de le toucher, ce ne serait pas hygiénique du tout. Pour un poisson préparé, faites-vous montrer l'intérieur, lorsqu'il vient d'être vidé.
- L'étal doit être très propre. On ne doit jamais voir d'écaillés, de restes de poisson ou de sang, pas même dans la glace.

Le vieux poisson sent mauvais – c'est une chance !

- Le poisson entier dégage une odeur désagréable bien longtemps avant que le filet ne soit plus comestible, on reconnaît donc facilement le vieux poisson.
- Seul le poisson de mer sent vraiment... le poisson. Les poissons d'eau douce peuvent aussi avoir une odeur fruitée.
- Règle toujours valable : plus le poisson sent fort, plus il est vieux.
- Lorsque quelqu'un vous a vendu un poisson dans un état décrit ici comme « encore mangeable », à savoir plus vraiment bien frais, examinez-le avec attention – et découpez-le en filets (le poisson, évidemment). La plupart du temps, la chair ne sera plus exquise, mais ne représente aucun danger pour votre santé.
- Les bactéries dont est porteur le poisson sont, certes, à l'origine de son odeur désagréable, mais elles sont presque toujours inoffensives.
- Les vraies « intoxications alimentaires au poisson » d'origine bactérienne sont souvent le fait, non du poisson, mais d'êtres humains : ce sont eux qui, en capturant le poisson ou en le découpant en filets, lui transmettent leurs germes, qui se multiplient ensuite joyeusement.