

## Saumon : comment reconnaître un bon produit ?

18/11/2024

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 !



### L'essentiel

- Le saumon est riche en lipides, protéines, oméga-3, vitamines et minéraux bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire, osseuse et nerveuse.
- La distinction entre le saumon de l'Atlantique et plusieurs espèces de saumons du Pacifique, chacun ayant des caractéristiques de production, d'origine et de qualité propres doit être claire pour le consommateur.
- Soyez attentif à l'étiquetage, qui doit comporter des informations précises telles que le nom scientifique de l'espèce, la méthode de production, la zone de capture ou d'élevage.

### Caractéristiques des salmonidés

Les espèces de saumon appartiennent à une famille de poissons osseux, les salmonidés. Beaucoup d'espèces de cette famille naissent dans les eaux douces, grandissent en mer, et retournent en rivière pour frayer, avant de mourir. Morphologiquement, ils se caractérisent par un corps fusiforme, une nageoire adipeuse située entre la nageoire dorsale et la nageoire caudale, des petites écailles arrondies et leur bouche contient une rangée de dents pointues. Ce sont des prédateurs, qui se nourrissent de crustacés, insectes aquatiques et petits poissons.

D'un point de vue organoleptique, toutes les espèces de saumon ne sont pas équivalentes et leur mode de production influe grandement sur la qualité de la chair : le saumon d'élevage a une chair moins fine et plus grasse que le saumon sauvage. Sa qualité dépend de ses conditions d'élevage. Les saumons élevés sous signe de qualité garantissent certaines conditions de production (alimentation par exemple) et résultats en matière organoleptique (couleur, odeur et texture).

## 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 protides, 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.

À noter qu'afin d'assurer tous les bienfaits de la consommation de poisson tout en minimisant les risques de surexposition à certains contaminants, l'ANSES recommande de consommer du poisson deux fois par semaine en associant un poisson gras à forte teneur en oméga-3 et un poisson maigre (cf. [recommandations ANSES](#)).

## Les différentes espèces commercialisées

### On distingue plusieurs espèces de salmonidés :

- **le saumon de l'Atlantique**, *Salmo salar*, est l'espèce endémique d'Europe. Toutefois, en raison de la diminution drastique des populations sauvages (surpêche, barrages, pollution génétique...), le saumon de l'Atlantique sauvage est principalement réservé à l'élaboration de produits dont le positionnement est haut-de-gamme. La majorité des saumons de l'Atlantique proviennent quasiment exclusivement de l'élevage, qu'ils soient conventionnels ou sous signe de qualité (« label rouge » et « agriculture biologique »). Les élevages sont principalement situés en Écosse, Irlande et Norvège.
- **les saumons du Pacifique** : les plus connus sont le saumon rose du Pacifique (*Oncorhynchus gorbuscha*), le saumon kéta du Pacifique (*Oncorhynchus keta*), le saumon argenté du Pacifique (*Oncorhynchus kisutch*), le saumon rouge du Pacifique (*Oncorhynchus nerka*), le saumon royal du Pacifique (*Oncorhynchus tshawytscha*) et le saumon japonais du Pacifique (*Oncorhynchus masou*). Parmi ces espèces, il est possible de trouver des poissons sauvages et des poissons d'élevage. Le saumon royal, le plus gros et le plus prisé des saumons du Pacifique, est destiné aux fumeurs artisanaux, au même titre que le saumon Atlantique sauvage.
- Les caractéristiques en termes de mode de production, origine, qualité organoleptique et prix diffèrent de façon significative d'une espèce de saumon à une autre. Il apparaît donc primordial que l'information relative à l'espèce de salmonidé mise en œuvre dans les produits de fumaison soit présentée de façon à ne pas induire le consommateur en erreur.

## Étiquetage et conditionnement

L'étiquetage doit impérativement préciser :

- le **nom scientifique** de l'espèce ;
- la **dénomination commerciale** (le terme « saumon » étant réservé au saumon de l'Atlantique, *Salmo salar*). La liste des dénominations commerciales légalement admise en France figure sur le [site internet de la DGCCRF](#) ;
- la **méthode de production** (pêche/élevage). La mise en exergue du terme « sauvage » dans la dénomination de vente du saumon fumé est très courante. Dans la plupart des cas, l'espèce mise en œuvre est un saumon du Pacifique.

- **la zone de capture** (zones FAO) ou **pays d'élevage**. En effet, si le saumon Atlantique est originaire de l'Europe, il est également élevé en Amérique du Nord, sur les côtes Est et Ouest du Canada et aux USA, dans l'Etat de Washington. Dans l'hémisphère sud, les élevages de saumon Atlantique sont également nombreux en Australie et au Chili. L'indication de la zone de capture/ production est donc une information importante sur l'origine de cette espèce.
- **la catégorie d'engin de pêche** (qui est plus ou moins respectueux des fonds marins et de la biodiversité) ;
- la mention « **décongelé** » le cas échéant ;
- **la liste des ingrédients** ainsi que les autres mentions réglementaires obligatoires (allergènes...) relevant de la réglementation générale en matière d'étiquetage.

L'étiquetage peut préciser de façon facultative 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.

### **Comment choisir un bon saumon fumé ?**

Le goût de la chair dépend de l'espèce de salmonidé (plus ou moins grasse, au goût plus ou moins prononcé ou typé) et de son régime alimentaire : par exemple, la chair du saumon de l'Atlantique se prête particulièrement bien au fumage. En outre, la chair s'oxydant rapidement en raison de sa forte teneur en lipides, il est préférable de consommer ce produit au plus près de sa date de conditionnement.

Un saumon salé au sel sec se distingue de celui traité par saumurage (qui implique un ajout d'eau et une modification de la chair du poisson).

S'agissant de la couleur, celle-ci est étroitement associée à l'alimentation du poisson : un poisson sauvage peut être naturellement orangé en raison des crevettes dont il se nourrit. Mais un saumon d'élevage doit sa couleur rose caractéristique à son alimentation, qui peut être enrichie de façon à augmenter l'intensité de la couleur.

Il est possible de disposer de poissons de qualité supérieure, définie dans un cahier des charges garantissant certaines caractéristiques en termes de conditions d'élevage, d'alimentation, de conditionnement, de découpe, de présentation et de traçabilité (label rouge par exemple).

**À noter** : le saumon fumé se conserve **entre 0° et 4° C**. Evitez les emballages « mous » où le poisson transpire : 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.

Bon à savoir : il existe six labels rouges concernant le saumon : saumon, saumon Atlantique, saumon farci, farce aux petits légumes, saumon fumé et rillettes de saumon.

### **Les contrôles de la DGCCRF**

Les services de la DGCCRF contrôlent l'étiquetage, la composition et l'hygiène des produits (date limite de consommation, respect des températures, contamination *Listeria monocytogenes*). 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.