



FUMAGE À L'ANCIENNE

## Seau harengs salés 2,5 et 5kg



RICHE EN  
Omega 3

RICHE EN  
Protéines

RICHE EN  
Vitamine B12

RICHE EN  
Vitamine D

### Présentation

C'est au moment de la harengaison, vers la fin de l'automne, que notre hareng côtier est pêché au large immédiat de nos côtes entre Boulogne et Douvres par les chalutiers boulonnais. Notre hareng est issu d'une pêche durable. Sitôt pêchés, ils arriveront chez nous dès l'aube pour être immédiatement salés et stockés entiers, non vidés dans nos fosses à sel. Au fur et à mesure de nos ventes, les harengs sont dessalés puis fumés dans nos coresses traditionnelles. Les filets sont pris en charge par nos fileuses, dont le métier très ancien est caractéristique d'un travail minutieux. Celles-ci lèvent les filets, ôtent la peau et les arêtes, ainsi que les rogues et les laitances. Les filets sont ensuite conditionnés manuellement. Nos labels entrepreneurs + engagés et EPV sont à l'image de nos valeurs, vous assurant des pratiques éthiques et responsables, des méthodes de préparation ancestrales et artisanales, et l'excellence du savoir-faire français.

### Notre suggestion de préparation

Mettre les harengs dans un récipient et ajouter l'équivalent de cinq quantités d'eau froide, laisser une nuit au frigo pour dessalage. Le lendemain, mettre vos harengs en filets (retirer l'arête principale, les nageoires, la queue et la tête). Peler oignons, carottes puis les émincer. Dans un récipient mettre en couches successives: carottes, oignons, girofle, laurier, coriandre, poivre et harengs. Arroser le tout avec 20 cl de vinaigrette (les filets de harengs doivent être immergés). Garder au frais quelques heures. Servir avec des pommes en robe des champs.

### Aspect nutritionnel

La consommation de poisson contribue à la diminution du risque de maladies coronariennes (artères), au développement cognitif et améliore la santé cardiovasculaire. Notre hareng est naturellement riche en protéines et en acides gras oméga 3. Ces acides gras sont considérés comme le « bon » gras, que l'on ne consomme pas assez, mais qui permet de rétablir le ratio (oméga 6)/(oméga 3) à 4, alors qu'il est actuellement de 10 (ANSES : Agence Nationale de Sécurité de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Les oméga 3 vont éviter des troubles de la vision et du fonctionnement cérébral. Ils sont également nécessaires au bon fonctionnement de la rétine et du système nerveux. Les filets sont riches en vitamine B12 et en vitamine D. Ne pas cuire les filets permet de conserver toutes leurs qualités nutritionnelles. Notre produit est saumuré manuellement au sel de mer, et couvre naturellement vos apports journaliers recommandés par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé). Produit sans additif.

L'huile de colza a le ratio (oméga9)/(oméga6)/(oméga3) le plus équilibré. En la combinant avec le hareng doux, l'assimilation des oméga sera la plus favorable.



Désignation							
<b>Seau harengs salés 2,5 et 5kg</b>							
Date de création :	26/08/2011	Page :	2/2	Code article et gencod	20 (2,5kg) : 3461820030085		
Date de révision :	12/05/2021	Ref :	C-D-66		21 (5kg) : 3461820030092		
Transport et conservation							
A conserver entre 0°C et +4°C				DLC garantie à réception :		30 jours	
Composition							
<b>Ingrédients :</b>				<b>Valeurs nutritionnelles (pour 100g)</b>			
<b>Hareng*</b> ( <i>Clupea harengus</i> , pêché au chalut en Atlantique Nord-Est - VII : Manche et mers celtiques, ), sel.  <b>*Allergène : POISSON</b>				Valeur énergétique :		761kJ/182kcal	
				Matières grasses :		12g	
				Dont acides gras saturés :		2,8g	
				Glucides :		<0,5g	
				Dont sucres :		<0,5g	
				Protéines :		19g	
				Sel:		17,6g	
Critère à DLC				m			
Flore 30°C/g				1 000 000			
Coliformes 44°C/g				<10			
Staphylocoques à coagulase +/g				<100			
Salmonelles				Abs dans 25g			
Listeria monocytogenes/g				<100			
Produit transformé en France - FR 62-160-703-CE. Produit fini <b>non ionisé</b> . Ne contient pas d'ingrédient ionisé. Produit <b>non soumis à l'obligation d'étiquetage OGM</b> conformément à la réglementation (CE 1829/2003 et CE 1830/2003)  Poisson entier (présence de peau, arêtes et viscères)							
Logistique et conditionnement							
Type	Nombre d'U.V.C.	Poids Brut (en kg)	Poids net (en kg)	longueur (en mm)	largeur (en mm)	Hauteur (en mm)	Conditionnement
Seau 2,5L	1	2,593	2,5	170	170	138	Seau et couvercle sécurité PP blanc opaque, avec anse L'emballage est conforme au Règlement Européen 1935/2004
Seau 5L	1	5,136	5	191	191	194	
Rédacteur				Consignes de tri			
Nom	Davina MILLE - Responsable Qualité			<b>SEAU ET COUVERCLE PLASTIQUE A TRIER</b>			