



Nom : Darme

Prénom : Jean

Pseudo : Le Sauret

**RECIDIVISTE**

↳ Chaque année  
d'octobre à janvier

Sa complice favorite :  
Isabelle Dechamps

## Notes :

Change d'identité, prend la forme de Rollmops, Gendarme etc..

Lieu d'action : Manche, Mer du Nord, Océan Atlantique.

Aime se baigner en eau froide et peu salée.

Agit outre Manche, très apprécié des Britanniques.

Salé, séché ou fumé, il garde toujours sa bonne humeur.

## Signes particuliers :

Dos vert et ventre argenté.

Très festif, il aime prendre des bains de foule en période de carnaval.

• Avec 11 % de lipides, son apport calorique reste raisonnable, de l'ordre de 80 kcal.  
• Il contient des oméga 3 indispensables au bon fonctionnement cardiovasculaire.  
• Au Moyen Age, le hareng servait de monnaie d'échange, de rançon et même de cadeau.  
• Le hareng se range dans la catégorie des poissons gras mais en fait son taux de lipides varie fortement suivant les saisons. On le nomme alors « hareng bouvard ».

*Membre actif de la bande*

