

GUIDE DES ESPÈCES

À L'USAGE DES PROFESSIONNELS

CRUSTACÉS

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Araignée de mer <i>Maja squinado</i>	Tous stocks (avec modération)		Ne pas acheter les femelles grainées.
Crabe Royal (du Kamtchatka) <i>Parallithodes camtschaticus</i>	Pacifique Nord Atlantique Nord		Peut être consommé toute l'année.
Crevette grise et bouquet <i>Crangon crangon</i> , <i>Palaemon serratus</i> , <i>Pandalus borealis</i>	Les stocks de l'Atlantique Nord-Est (<i>Crangon crangon</i> , <i>Pandalus borealis</i>)		Peut être consommée toute l'année.
Crevettes tropicales ou Gambas <i>Penaeus monodon</i> , <i>Penaeus subtilis</i> , <i>Litopenaeus vannamei</i> , <i>Litopenaeus stylirostris</i>	Elevage : privilégiez les crevettes provenant d'élevages biologiques	Sauvage : le stock de <i>Penaeus subtilis</i> , au large de la Guyane	Les conditions de production de pêche et d'élevage varient grandement d'une exploitation à une autre, du point de vue de la durabilité. Pour vos achats de crevettes d'élevage, demandez des informations sur les conditions de production à votre fournisseur. A noter l'offre croissante de crevettes issues de l'Agriculture Biologique AB.
Écrevisse <i>Procambarus clarkii</i>		Tous stocks autochtones européens	Les espèces sauvages d'écrevisses autochtones sont en danger d'extinction. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Homard <i>Homarus gammarus</i> , <i>Homarus americanus</i>	Homard européen (tous stocks) Homard américain : Stocks du Canada : îles de la Madeleine, Gaspésie, Nouveau Brunswick Stocks des Etats-Unis : stock du Golfe du Maine et stock de Saint Georges bank	Homard américain : stocks de Southern New England, de Massachusetts Bay et de Stellwagen Bank	Évitez d'acheter les immatures : taille inférieure à 97 mm soit 600 g pour le homard européen et taille inférieure à 80 mm soit 400 g pour le homard nord-américain. Évitez d'acheter des femelles grainées.
Langouste <i>Palinurus spp.</i> , <i>Panulirus spp.</i> , <i>Jasus lalandii</i>	<i>Panulirus cignus</i> Australie <i>Palinurus elephas</i> en Méditerranée occidentale <i>Jasus lalandii</i> , eaux occidentales d'Afrique du Sud	<i>Palinurus mauritanicus</i> et <i>Palinurus elephas</i> des côtes atlantiques	
Langoustine <i>Nephrops norvegicus</i>	Stock du golfe de Gascogne Stocks écossais (avec modération)	Stock de la mer Celtique	Peut être consommée toute l'année avec modération. Préférez les langoustines pêchées au casier.
Tourteau <i>Cancer pagurus</i>	France	Irlande, Royaume-Uni	Peut être consommé toute l'année. Évitez d'acheter des crabes mous.

MOLLUSQUES

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Bulot <i>Buccinum undatum</i>	Atlantique Nord-Est		La consommation peut être recommandée.
Coquille St-Jacques <i>Pecten maximus</i> , <i>Placopecten magellanicus</i> , <i>Argopecten purpuratus</i>	Stock de Manche Est Stock de Manche Ouest Rade de Brest, baie de Quiberon, Pertuis charentais Écosse (avec modération)		Peut être consommée pendant toute la période de pêche avec modération.
Huître <i>Crassostrea gigas</i> , <i>Ostrea edulis</i>	Aquaculture		La consommation peut être recommandée.
Moule <i>Mytilus chilensis</i> , <i>Mytilus edulis</i> , <i>Mytilus galloprovincialis</i>	Aquaculture	Sauvage	La consommation peut être recommandée.
Coque <i>Cerastoderma edule</i>	Façade Atlantique		La consommation peut être recommandée.
Palourde grise Palourde européenne <i>Ruditapes decussatus</i> Palourde japonaise <i>Ruditapes philippinarum</i>	Façade Atlantique		La consommation peut être recommandée.
Pétoncle blanc (ou vanneau) <i>Aequipecten opercularis</i>	Façade Atlantique (avec modération)		La consommation peut être recommandée avec modération.
Pétoncle noir <i>Mimachlamys varia</i>	Façade Atlantique (avec modération)		La consommation peut être recommandée avec modération.
Praire <i>Venus verrucosa</i>	Façade Atlantique (avec modération)		A consommer avec modération.
Poulpe <i>Octopus vulgaris</i>	Stock marocain Stock du Sénégal Stock de Mauritanie Stocks méditerranéens (avec modération)		A consommer avec modération. Évitez les individus pesant moins de 750 g (entier) ou 450 g (éviscéré).
Seiche <i>Sepia officinalis</i>	Eaux de la Manche (état des stocks mal connu)		Peut se consommer toute l'année avec modération. Évitez l'achat de seiche immature (< 18 cm).
Encornet <i>Loligo vulgaris</i>	Eaux de la Manche (état des stocks mal connu)		Peut se consommer toute l'année avec modération.

DURABILITÉ

Un produit « durable » est un produit qui répond aux besoins des générations du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Une **pêche durable** est une pêche gérée de manière à assurer le renouvellement de l'espèce pour permettre de prélever une même quantité de poisson indéfiniment. Une **aquaculture durable** est gérée selon des méthodes d'élevage ayant un impact limité sur l'environnement.

PÊCHE ET SAISONNALITÉ

D'un point de vue biologique, une pêche pratiquée en période de frai ne pose pas de problème, à condition que le stock de poissons soit en bon état et que les quotas soient respectés. Cependant, le frai donne lieu chez de nombreuses espèces (bar par exemple) à des concentrations de poissons qui les rendent extrêmement vulnérables à l'activité de pêche. En outre, certaines espèces sont de moindre qualité gustative lors de leur période de reproduction (sole et autres poissons plats). D'une manière générale, la consommation au moment du frai doit être envisagée avec prudence. Elle est à bannir dans le cas de stocks fragilisés.

AQUACULTURE

Un produit d'aquaculture est durable

- S'il provient d'un élevage correctement géré ;
- S'il a été élevé selon des méthodes à faible impact environnemental ;
- S'il a été nourri avec des aliments ayant un faible impact sur les populations de poissons sauvages (privilégiez les poissons omnivores) ;
- S'il est traçable, de l'exploitation à l'assiette.

Donnez la priorité aux produits certifiés (Agriculture Biologique...).

Les espèces vulnérables

- Les crevettes ne devraient être achetées que si elles ont un label environnemental reconnu et crédible, tel que le label Agriculture Biologique AB.
- L'élevage de saumon représente des enjeux en termes de durabilité. Privilégiez le saumon certifié Agriculture Biologique AB.



Flashez ce code pour accéder au guide des espèces en ligne.



POISSONS

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Anchois <i>Engraulis encrasicolus</i>	Golfe de Gascogne Baie de Cadix	Méditerranée	Pensez à la sardine et au chinchard.
Anguille <i>Anguilla anguilla</i>		L'espèce est menacée de disparition. Suspendez vos achats.	Il existe des succédanés de civelle, fabriqués à partir de surimi.Fumée, l'anguille peut être remplacée par du hareng, de la truite ou du saumon.
Bar ou Loup <i>Dicentrarchus labrax</i>		Tous stocks	Les achats de bar sont déconseillés pendant la période de frai, de janvier à mars. Préférez les poissons de taille supérieure à 45 cm (maturité sexuelle). Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Barbue <i>Scophthalmus rhombus</i>	Atlantique Nord-Est		Préférez les pièces de plus de 35 cm. Évitez la période de reproduction qui s'étale d'avril à juillet selon les régions.
Baudroie (lotte) <i>Lophius piscatorius</i> , <i>Lophius budegassa</i> , <i>Lophius americanus</i>	Côtes espagnoles et portugaises Stock américain		Préférez des queues de lotte de plus de 30 cm.
Cabillaud <i>Gadus morhua</i>	Stock Nord-Est Arctique Stock islandais	Mer du Nord Mer d'Irlande Ouest Ecosse	Demander à votre fournisseur des informations précises concernant le lieu de pêche. Privilégiez le cabillaud de plus de 60 cm.
Cardine franche <i>Lepidorhombus whiffiagonis</i>	Mer Celtique Golfe de Gascogne		Évitez la consommation pendant la période de reproduction de mars à mai (dans le golfe de Gascogne). Privilégiez les pièces de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Chinchard <i>Trachurus trachurus</i> , <i>Trachurus mediterraneus</i>	Stock des côtes portugaises		Privilégiez le chinchard de plus de 30 cm.
Colin d'Alaska <i>Theragra chalcogramma</i>	Stocks américains		Peut se consommer toute l'année.
Congre <i>Conger conger</i>	Atlantique Nord-Est (avec modération)		Peut se consommer toute l'année avec modération. Privilégiez le congre de plus de 90 cm.
Dorade et daurade Griset (<i>Spondylosoma cantharus</i>) Daurade royale (<i>Sparus aurata</i>) Dorade rose (<i>Pagellus centradontus</i> , <i>Pagellus bogaraveo</i>) Bogue (<i>Boops boops</i>) Sar commun (<i>Diplodus sargus</i>) Oblade (<i>Oblada melanura</i>) Saupe (<i>Sarpa salpa</i>)	Griset et daurade royale de toutes provenances Sparides de Méditerranée	Dorade rose de toutes les zones	L'état des stocks des sparides varie selon les espèces. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Dorade coryphène <i>Coryphaena hippurus</i>	Tous stocks		Peut être consommée toute l'année.
Églefin (haddock) <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	Mer du Nord Skagerrak Ouest Ecosse Islande Nord-Est Arctique	Féroé Irlande Mer Celtique	Peut être consommé toute l'année (pour les stocks à privilégier).
Empereur <i>Hoplostethus atlanticus</i>		Tous stocks	L'empereur de l'Atlantique Nord-Est est interdit à la pêche et ne doit plus se trouver sur les marchés. S'il vous est proposé, ne l'achetez pas.
Espadon <i>Xiphus gladius</i>	Pacifique Nord-Est Atlantique Sud	Méditerranée Sud-Ouest de l'Océan Indien	Préférez des poissons pêchés à la canne ou au harpon. Assurez-vous de ne pas acheter d'espadons immatures (> 180 cm Longueur maxillaire fourche).
Flet commun <i>Platichthys flesus</i>	Mer du Nord	Mer Baltique	Privilégiez les individus de plus de 20 cm (maturité sexuelle).
Flétan noir <i>Reinhardtius hippoglossoides</i>		Tous stocks	Le stock est à son plus bas niveau historique. Préférez d'autres poissons plats (raie américaine, flétan du Pacifique, limande).
Flétan du Pacifique <i>Hippoglossus stenolepis</i>	Pacifique		Peut être consommé.
Flétan blanc (de l'Atlantique) <i>Hippoglossus hippoglossus</i>		Atlantique	Évitez l'achat de Flétan blanc. Préférez d'autres poissons plats (raie américaine, flétan du Pacifique, limande).
Grenadier <i>Coryphaenoides rupestris</i> , <i>Macrourus berglax</i>		Tous stocks	Préférez d'autres poissons vendus sous forme de filet.
Grondin <i>Chelidonichthys cuculus</i> , <i>Eutrigla gunardus</i> , <i>Chelidonichthys lucerna</i>	Atlantique Nord-Est (avec modération)		Peut être consommé toute l'année avec modération.
Hareng <i>Clupea harengus</i>	Atlantique Nord-Est		Peut être consommé toute l'année. Privilégiez le hareng de plus de 25 cm.
Hoki <i>Macruronus novaezelandiae</i>	Pacifique Sud-Ouest		Peut être consommé toute l'année.
Légine australe <i>Dissostichus eleginoides</i>	Zone de pêche sous juridiction française ou australienne	Eaux internationales	La pêche illégale de légine perdure dans les eaux internationales.
Lieu jaune <i>Pollachius pollachius</i>	Atlantique Nord-Est (avec modération)		À l'achat, préférez des poissons de plus de 40 cm (ou > 2,3 kg, poids du poisson éviscéré) pêchés à la ligne.
Lieu noir <i>Pollachius virens</i>	Islande	Nord-Est Arctique	Peut être consommé toute l'année avec modération.
Limande commune <i>Limanda limanda</i>	Atlantique Nord-Est (avec modération)		Évitez de consommer la limande pendant sa période de reproduction d'avril à juin. Privilégiez la limande de plus de 30 cm.
Limande sole commune <i>Microstomus kitt</i>	Atlantique Nord-Est		Privilégiez les individus de plus de 25 cm (maturité sexuelle).
Lingue bleue <i>Molva dypterygia</i>		Atlantique Nord-Est	Appelée plus couramment « élingue ». Évitez la lingue bleue pêchée au chalut de fond, privilégiez celle pêchée à la palangre de fond.
Lingue franche <i>Molva molva</i>	Atlantique Nord-Est (avec modération)		Appelée également « lingue » ou « julienne ». Donnez votre préférence aux grands filets qui sont tirés d'individus sexuellement matures (> 90 cm). Préférez d'autres espèces à filet.
Maigre <i>Argyrosomus regius</i>	Atlantique Nord-Est (avec modération)		Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Maquereau <i>Scomber scombrus</i>	Atlantique Nord-Est		Peut être consommé toute l'année. Privilégiez le maquereau de plus de 30 cm.
Merlan <i>Merlangius merlangus</i>	Mer Celtique (avec modération)	Atlantique Nord-Est	Privilégiez les merlans de ligne de plus de 30 cm.
Merlan bleu <i>Micromesistius poutassou</i>	Atlantique Nord-Est		Utilisé principalement pour la fabrication de surimi, sa consommation peut être recommandée.
Merlu <i>Merluccius merluccius</i>	Le stock Nord de l'Atlantique Nord-Est Les stocks de l'Atlantique Sud-Est Afrique du Sud	Littoral portugais et espagnol (stock Sud de l'Atlantique Nord-Est) Méditerranée Pacifique Sud-Est	En frais, préférez le merlu européen <i>Merluccius merluccius</i> de taille égale ou supérieure à 60 cm (> 1,4 kg poids éviscéré, soit de taille 1 ou 2).
Mulet <i>Mugilides</i>	Atlantique Est Mer Méditerranée		Peut être consommé toute l'année.
Pangasius <i>Pangasius hypophthalmus</i> , <i>Pangasius bocourti</i>	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		Les conditions environnementales d'élevage de panga varient grandement d'une ferme aquacole à l'autre. Vérifiez les conditions d'élevage.
Perche du Nil <i>Lates niloticus</i>		Lac Victoria	La ressource est surexploitée. Limitez vos achats.
Plie <i>Pleuronectes platessa</i>	Atlantique Nord-Est (avec modération)		Privilégiez les plies supérieures à 30 cm. Éviter les achats de plie pendant la période de reproduction (de février à fin mars).
Raies <i>Raja spp.</i>	Atlantique Nord-Ouest (raies américaines)	Les stocks de raie brunette, raie blanche et de pocheteau gris sont épuisés.	Dans la famille des raies, seule la raie bouclée d'Atlantique Nord-Est peut-être recommandée avec modération si son nom latin <i>Raja clavata</i> est indiqué à l'achat.
Requins <i>Scyliorhinus canicula</i> , <i>Scyliorhinus stellaris</i> , <i>Mustelus mustelus</i> , <i>Squalus acanthias</i> , <i>Lamna nasus</i> ...		Tous stocks	Environ un tiers des espèces de requins des eaux européennes sont considérées comme menacées. La suspension des achats est fortement recommandée (exception faite de la petite roussette si son nom latin <i>Scyliorhinus canicula</i> est indiqué à l'achat).
Rouget barbet <i>Mullus surmuletus</i> , <i>Mullus barbatus</i>	Stock de l'Atlantique Mer Méditerranée (avec modération)		Peut être consommé toute l'année. Évitez d'acheter des rougets de taille inférieure à 20 cm (soit 50 g).
Sabre Sabre noir (<i>Aphanopus carbo</i>) Sabre argenté (<i>Lepidopus caudatus</i>)		Tous stocks	Évitez le sabre pêché au chalut de fond, privilégiez celui pêché à la palangre de fond.
Saint-Pierre <i>Zeus faber</i>	Atlantique Nord-Est Mer Méditerranée (avec modération)		Peut être consommé toute l'année. Privilégiez les individus de taille supérieure à 40 cm (soit > 600 g).
Sardine <i>Sardina pilchardus</i>	Golfe de Gascogne Ouest Afrique	Méditerranée Péninsule ibérique	Peut être recommandée toute l'année. Privilégiez la sardine de plus de 15 cm.
Saumon <i>Salmo salar</i> , <i>Oncorhynchus gorbuscha</i> , <i>O. keta</i> , <i>O. kisutch</i> , <i>O. nerka</i> , <i>O. tshawytscha</i>	Saumon sauvage d'Alaska (<i>Oncorhynchus spp.</i>)	Saumon sauvage d'Atlantique (<i>Salmo salar</i>)	Les stocks sauvages de <i>Salmo salar</i> en Atlantique sont très affaiblis. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage. Le saumon frais, consommé en Europe de l'Ouest, est principalement issu d'élevages. Privilégiez le saumon certifié « Agriculture Biologique AB ».
Sébaste <i>Sebastes mentella</i> , <i>Sebastes norvegicus</i>	<i>mentella</i> de Norvège et mer de Barents <i>norvegicus</i> d'Islande et Groenland et mer de Barents	<i>mentella</i> d'Islande et Groenland <i>norvegicus</i> de Norvège et mer de Barents	Ralentissez vos achats. Préférez des poissons blancs aux stocks moins fragiles. A ne pas confondre avec la rascasse.
Sole <i>Solea solea</i> , <i>Cynoglossus senegalensis</i>	Manche occidentale, mer du Nord (avec modération)	Sole du Sénégal (<i>Cynoglossus senegalensis</i>) : stock des côtes de l'Afrique de l'Ouest Mer d'Irlande	Préférez les soles de plus de 30 cm (> 250 g). Évitez les achats pendant la période de reproduction de janvier à mars ou mai selon les régions.
Tacaud <i>Trisopterus luscus</i>	Atlantique Nord-Est		Peut être consommé toute l'année. Privilégiez le tacaud de plus de 25 cm.
Thon albacore <i>Thunnus albacares</i>	Océans Pacifique et Indien (avec modération)	Océan Atlantique	Attention à la provenance et à la taille. Évitez les achats d'albacore juvénile (< 100 cm soit 20 kg).
Thon germon <i>Thunnus alalunga</i>	Pacifique Sud Atlantique Nord (avec modération)	Atlantique Sud Mer Méditerranée Océan Indien Pacifique Nord	Attention à la provenance. Privilégiez le thon germon du Pacifique Sud.
Thon listao (bonite) <i>Katsuwonus pelamis</i>	Océans Atlantique, Pacifique et Indien		La bonito pêchée à la palangre est à éviter en raison des prises non désirées d'espèces menacées.
Thon obèse <i>Thunnus obesus</i>	Océan Indien	Océans Atlantique et Pacifique	Privilégiez les pièces de plus de 130 cm (maturité sexuelle).
Thon rouge <i>Thunnus thynnus</i>	Atlantique Mer Méditerranée (avec modération)	Pacifique Sud des trois Océans	Privilégiez le thon rouge de plus de 30 kg pêché à la ligne de manière artisanale.
Tilapia <i>Oreochromis niloticus</i> , <i>Oreochromis mossambicus</i> , <i>Oreochromis aureus</i>	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		Privilégiez le tilapia provenant d'élevages certifiés.
Truite <i>Salmo trutta</i> , <i>Oncorhynchus mykiss</i>	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		Il existe une offre de truite issue d'élevage biologique.
Turbot <i>Scophthalmus maximus</i>	Pêche : à consommer avec modération. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		Préférez les poissons de plus de 50 cm (quand il s'agit de poisson sauvage). Évitez la période de reproduction (de février à juillet selon les zones de pêche).