GUIDE DES ESPECES À L'USAGE DES PROFESSIONNELS - ÉDITION 2018

CDLICTACÉC

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Araignée de mer Maja squinado	Avec modération : tous stocks		Ne pas acheter les femelles grainées.
Crabe royal (du Kamtchatka) Paralithodes camtschaticus	Pacifique Nord Norvège	Russie	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Crevette grise et bouquet Crangon crangon, Palaemon serratus, Pandalus borealis	Avec modération, stock d'Atlantique Nord-Est : - Pandalus borealis - Palaemon serratus	Atlantique Nord-Est : - Crangon crangon	
Crevette tropicale ou Gambas Penaeus monodon, Penaeus subtilis, Penaeus vannamei, Penaeus stylirostris	Élevage : privilégiez les crevettes provenant d'élevages biologiques	Sauvage : le stock de <i>Penaeus</i> subtilis, 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 Procambarus clarkii	Tous stocks d'écrevisses américaines envahissantes	Tous stocks autochtones européens	Les espèces sauvages d'écrevisses autochtones sont en danger d'extinction. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Homard Homarus gammarus, Homarus americanus	Homard européen (Homarus gammarus) : tous stocks Homard américain (Homarus americanus) : - Stocks du Canada : Îles de la Madeleine, Gaspésie, Nouveau Brunswick - Stocks des États-Unis : stocks du golfe du Maine et de Saint Georges Bank	Homard américain (Homarus americanus) : stocks de Southern New England	Évitez d'acheter les immatures : taille inférieure à 95 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 Palinurus spp., Panulirus spp., Jasus lalandii	Langouste d'Australie (<i>Panulirus cignus</i>) : Australie Langouste rouge européenne (<i>Palinurus elephas</i>) : Méditerranée Langouste du Cap (<i>Jasus lalandii</i>) : Sud de l'Afrique du Sud	Côtes Atlantiques : - Langouste rose (Palinurus mauritanicus) - Langouste rouge européenne (Palinurus elephas)	
Langoustine Nephrops norvegicus	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute l'année avec modération Préférez les langoustines pêchées au casier.
Tourteau Cancer pagurus	France : tous stocks Avec modération : - Stock britannique - Stock irlandais		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Évitez d'acheter des crabes mous.

MOLLISOLIFS

IVIULLUS	QULS		
NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Bulot Buccinum undatum Busycotypus canaliculatus Neptunea despecta	Atlantique Nord-Est : - Buccinum undatum	Atlantique Nord-Ouest : - Busycotypus canaliculatus - Neptunea despecta	
Coque Cerastoderma edule	Façade Atlantique		Pour les stocks à privilégier uniquement : la consommation peut être recommandée.
Coquille St-Jacques Pecten maximus, Placopecten magellanicus, Argopecten purpuratus	Manche Est Manche Ouest Rade de Brest, Baie de Quiberon, Pertuis charentais Avec modération : - Écosse		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute la période de pêche avec modération. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage (Argopecten purpuratus).
Encornet Loligo vulgaris	Eaux de la Manche (état des stocks mal connu)		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année avec modération.
Huître Crassostrea gigas, Ostrea edulis	Aquaculture	Pêche	Pour les stocks à privilégier uniquement : la consommation peut être recommandée.
Moule Mytilus chilensis, Mytilus edulis, Mytilus galloprovincialis	Aquaculture Sauvage, avec modération : - Mer de Wadden	Sauvage : - Est Cotentin	Pour les stocks à privilégier uniquement : la consommation peut être recommandée.
Palourde grise Palourde européenne (Ruditapes decussatus) Palourde japonaise (Ruditapes philippinarum)	Façade Atlantique		Pour les stocks à privilégier uniquement : la consommation peut être recommandée.
Pétoncle blanc (ou vanneau) Aequipecten opercularis	Avec modération : - Façade Atlantique		Pour les stocks à privilégier uniquement : la consommation peut être recommandée avec modération.
Pétoncle noir Mimachlamys varia	Avec modération : - Façade Atlantique		Pour les stocks à privilégier uniquement : la consommation peut être recommandée avec modération.
Praire Venus verrucosa	Avec modération : - Façade Atlantique		Pour les stocks à privilégier uniquement : à consommer avec modération.
Poulpe Octopus vulgaris	Méditerranée Sénégal Gambie Guinée-Bissau	Maroc Mauritanie	Évitez les individus pesant moins de 750 g (entier) ou 450 g (éviscéré).
Seiche Sepia officinalis	Eaux de la Manche (état des stocks mal connu)		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année avec modération. Évitez l'achat de seiche immature (< 18 cm).

PNISSING

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Anchois Engraulis encrasicolus	Golfe de Gascogne Avec modération : - Baie de Cadiz - Atlantique Centre-Est	Méditerranée	Pensez à la sardine et au chinchard.
Anguille Anguilla anguilla		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 Dicentrarchus labrax	Avec grande modération : - Ouest Écosse-Irlande - Zone Ibérique - Golfe de Gascogne	Mer du Nord Manche Mer Celtique Mer d'Irlande Méditerranée	Pour les stocks à privilégier uniquement : - Les achats de bar sont déconseillés pendant la période de frai, de janvier à avril Préférez les poissons de taille supérieure à 42 cm (maturité sexuelle) Privilégiez le bar sauvage pêché à la ligne. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Barbue Scophthalmus rhombus	Atlantique Nord-Est		Préférez les pièces de plus de 35 cm. Évitez la période de reproduction qui s'étale de mars à aoû selon les régions.
Baudroie (lotte) Lophius piscatorius, Lophius budegassa, Lophius americanus	Baudroie américaine (Lophius americanus) : stock américain Baudroies européennes (Lophius piscatorius, Lophius budegassa) : tous stocks avec modération	Baudroie chinoise (<i>Lophius litulon</i>)	Préférez des queues de lotte de plus de 30 cm.
Cabillaud Gadus morhua	Nord-Est Arctique Islande Mer du Nord Mer d'Irlande Pacifique	Ouest Écosse Mer Celtique Iles Féroé Ouest mer Baltique Eaux littorales de Norvège	Demandez à votre fournisseur des informations précises concernant le lieu de pêche. Privilégiez le cabillaud de plus de 60 cm.
Cardine franche Lepidorhombus whiffiagonis	Mer du Nord Ouest Écosse		Évitez la consommation pendant la période de reproduction de mars à mai (dans le golfe de Gascogne). Privilégiez les pièces de plus de 28 cm (maturité sexuelle).
Carpe commune Cyprinus carpio	Aquaculture		La carpe commune peut être recommandée en raison de ses conditions de production respectueuses de l'environnement. Il existe une offre de carpe certifiée AB.
Chinchard Trachurus trachurus, Trachurus mediterraneus	Stock des côtes portugaises Avec modération : - Mer du Nord - Golfe de Gascogne		Privilégiez le chinchard de plus de 30 cm.
Colin d'Alaska Theragra chalcogramma	Stock américain		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année.
Congre Conger conger	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année avec modération. Privilégiez le congre de plus de 90 cm.
Dorade et daurade Griset (Spondyliosoma cantharus) Daurade royale (Sparus aurata) Dorade rose (Pagellus bogaraveo) Bogue (Boops boops) Pageot (Pagellus acarne) Sar commun (Diplodus sargus) Oblade (Oblada melanura) Saupe (Sarpa salpa)	Griset (dorade grise) et daurade royale de toutes provenances Sparidés de Méditerranée : avec modération	Dorade rose de toutes les zones	L'état des stocks des sparidés varie selon les espèces. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.

STOCKS À PRIVILÉGIER STOCKS À ÉVITER

NOM DE L'ESPECE	STOCKS A PRIVILEGIER	STOCKS A EVITER	RECOMMANDATIONS
Dorade coryphène Coryphaena hippurus	Tous stocks		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute l'année.
Églefin (haddock) Melanogrammus aeglefinus	Islande Nord-Est Arctique	Féroé Mer du Nord	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
meianogrammus aegiennus	Rockall Mer d'Irlande	mer du Hord	peut eure consomme toute l'unitée.
Empereur Hoplostethus atlanticus		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	Pacifique	Méditerranée	Préférez des poissons pêchés à la canne ou au harpon. Assurez-vous de ne pas acheter d'espadons immatures
Xiphias gladius	Atlantique Indien		(> 180 cm Longueur maxillaire fourche).
Féra (ou corégone) Coregonus lavaretus, Coregonus fera	Lacs suisses		La consommation de féra peut être recommandée en raison de la gestion durable de ses stocks.
Flet commun	Mer du Nord Mer Baltique		Privilégiez les individus de plus de 20 cm (maturité sexuell
Platichthys flesus Flétan noir	Avec modération :		Sa fragilité biologique invite à une consommation modérée
Reinhardtius hippoglossoides	- Atlantique Nord-Est Pacifique Nord-Est		en privilégiant les individus pêchés à la palangre de fond. Pour les stocks à privilégier uniquement :
Flétan du Pacifique Hippoglossus stenolepis	r acinque Noru-Est		peut être consommé. Privilégiez celui pêché à la palangre.
Flétan blanc (de l'Atlantique)		Atlantique	Évitez l'achat de flétan blanc. Préférez d'autres poissons plats (flétan du Pacifique,
Hippoglossus hippoglossus Grenadier		Tous stocks	limande). Préférez d'autres poissons vendus sous forme de filet.
Coryphaenoides rupestris, Macrourus berglax			
Grondin Chelidonichthys cuculus, Eutrigla gurnardus, Chelidonichthys lucerna	Grondin gris (Eutrigla gurnardus) : Atlantique Nord-Est Avec modération, tous stocks : - Grondin rouge (Chelidonichthys cuculus) - Grondin perlon (Chelidonichthys lucerna)		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année avec modération.
Hareng Clupea harengus	Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Hoki Macruronus novaezelandiae	Macruronus novaezelandiae : - Nouvelle-Zélande	Macruronus magellanicus : - Argentine	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Macruronus magellanicus	- Australie	- Chili	
Légine australe Dissostichus eleginoides	Zone de pêche sous juridiction française ou australienne	Eaux internationales	La pêche illégale de légine perdure dans les eaux internationales.
Lieu jaune Pollachius pollachius	Avec modération : - Atlantique Nord-Est	Skagerrak Kattegat	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 Pollachius virens	Tous stocks d'Atlantique Nord-Est	Nord-Est Arctique Plateau féringien	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Limande commune	Avec modération :		Évitez de consommer la limande pendant sa période
Limanda limanda	- Atlantique Nord-Est		de reproduction d'avril à juin. Privilégiez la limande de plus de 30 cm.
Limande sole commune Microstomus kitt	Atlantique Nord-Est		Privilégiez les individus de plus de 25 cm (maturité sexuell
Lingue bleue Molva dypterygia	Islande	Atlantique Nord-Est	Appelée plus couramment « élingue ». Évitez la lingue bleue pêchée au chalut de fond,
Lingue franche	Atlantique Nord-Est		privilégiez celle pêchée à la palangre de fond. Appelée également « lingue » ou « julienne ».
Molva molva			Donnez votre préférence aux grands filets qui sont tirés d'individus sexuellement matures (> 90 cm).
Maigre Argyrosomus regius	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Maquereau Scomber scombrus	Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Merian	Avec modération :		Privilégiez le maquereau de plus de 30 cm. Privilégiez les merlans de ligne de plus de 30 cm.
Merlangius merlangus	- Atlantique Nord-Est		
Merlan bleu Micromesistius poutassou	Atlantique Nord-Est		Utilisé principalement pour la fabrication de surimi, sa consommation peut être recommandée.
Merlu Merluccius merluccius Merluccius capensis Merluccius australis Merluccius productus Merluccius paradoxus Merluccius hubbsi Merluccius gayi	- Merluccius merluccius : Atlantique Nord-Est - Merluccius australis et Merluccius productus : Pacifique - Merluccius capensis et Merluccius paradoxus : Afrique du Sud	- Merluccius hubbsi : Altantique Sud-Ouest - Merluccius gayi : Pacifique Est - Merluccius merluccius : Méditerranée	En période de frai, préférez le merlu européen (<i>Merluccius merluccius</i>) de taille égale ou supérieure à 60 (> 1,4 kg poids éviscéré, soit de taille 1 ou 2).
Mulet Mugilidés	Atlantique Est	Méditerranée	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Pangasius Pangasius hypophthalmus,	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Les conditions environnementales d'élevage de panga varient grandement d'une ferme aquacole à l'autre.
Pangasius bocourti	-		Vérifiez les conditions d'élevage.
Perche du Nil Lates niloticus	Avec modération : - Lac Victoria		
Plie Pleuronectes platessa	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Privilégiez les plies supérieures à 30 cm. Évitez les achats de plie pendant la période de reproduction (de février à fin mars).
Raies Raja spp.	Atlantique Nord-Ouest : - Raies américaines Avec modération, stock Atlantique Nord-Est : - Raie brunette (<i>Raja undulata</i>) de Manche - Raie bouclée (<i>Raja clavata</i>) - Raie douce (<i>Raja montagui</i>)	Atlantique Nord-Ouest : Raie radiée (Amblyraja radiata), Raie rosette (Leucoraja garmani) Atlantique Nord-Est, toutes espèces sauf (avec modération) : Raie brunette (Raja undulata) de Manche Raie bouclée (Raja clavata) Raie douce (Raja montagui)	La raie brunette (<i>Raja undulata</i>), la raie blanche (<i>Rostroraja alba</i>) et le pocheteau gris (<i>Dipturus batis</i>) sont actuellemer interdites de débarquement en Europe sauf la raie brunette (<i>Raja undulata</i>) de Manche. Vérifiez le nom latin précis indiqué à l'achat.
Requins Scyliorhinus canicula, Scyliorhinus stellaris, Mustelus mustelus, Squalus acanthias, Lamna nasus	Avec grande modération : - La petite rousette (<i>Scyliorhinus</i> canicula) : stocks de mer du Nord, mer Celtique et Manche - L'émissole (<i>Mustelus spp.</i>)	Toutes espèces et tous stocks sauf (avec grande modération): - La petite rousette (Scyliorhinus canicula): stocks de mer du Nord, mer Celtique et Manche - L'émissole (Mustelus spp.)	Environ un tiers des espèces de requins des eaux européennes sont considérées comme menacées. La suspension des achats est fortement recommandée.
Rouget barbet Mullus surmuletus, Mullus barbatus Pseudupeneus prayensis Parupeneus spp.	- Rouget barbet du Ségénal (Pseudupeneus prayensis): stock du Sénégal - Rouget barbet du Pacifique (Parupeneus spilurus et Parupeneus heptacanthus): stock du Pacifique Avec modération: - Rouget barbet de roche (Mullus surmuletus): Golfe de Gascogne - Rouget barbet de vase (Mullus barbatus): Golfe de Gascogne	Mullus surmuletus et Mullus barbatus : - Manche - Mer du Nord - Méditerranée	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Évitez d'acheter des rougets de taille inférieure à 17 cm (soit 50 g).
Sabre Sabre noir (Anhanonus carho)		Tous stocks	Évitez le sabre pêché au chalut de fond, privilégiez celui de plus de 80 cm pêché à la palangre de fond.
Sabre noir (Aphanopus carbo) Sabre argenté (Lepidopus caudatus)	Atlantique New J. T.		
Saint-Pierre Zeus faber	Atlantique Nord-Est Avec modération : - Méditerranée		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Privilégiez les individus de taille supérieure à 40 cm
Sardine	Golfe de Gascogne	Méditerranée	(soit > 600 g). Pour les stocks à privilégier uniquement :
Sardina pilchardus	Manche Mer Celtique Ouest Afrique	Péninsule ibérique	peut être recommandée toute l'année. Privilégiez la sardine de plus de 15 cm.
Saumon Salmo salar, Oncorhynchus gorbuscha, O. keta, O. kisutch, O. nerka, O. tshawytscha	Saumon sauvage d'Alaska (Oncorhynchus spp.)	Saumon sauvage d'Atlantique (Salmo salar)	Les stocks sauvages de Salmo salar 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 Sebastes mentella, Sebastes norvegicus	- Sebastes mentella : stocks de Norvège et mer de Barents - Sebastes norvegicus : stocks d'Islande et Groenland	- Sebastes mentella : stocks d'Islande et Groenland - Sebastes norvegicus : stocks de Norvège et mer de Barents	Attention au nom latin et à l'origine précise. A ne pas confondre avec la rascasse.
Sole Solea solea, Cynoglossus senegalensis	Manche occidentale Mer du Nord Golfe de Gascogne	Mer d'Irlande Méditerranée Sole du Sénégal (<i>Cynoglossus senegalensis</i>) : stocks des côtes de l'Afrique de l'Ouest	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 Trisopterus luscus	Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Privilégiez le tacque de plus de 25 cm
Thon albacore	Avec modération :	Océan Indien	Privilégiez le tacaud de plus de 25 cm. Attention à la provenance et à la taille. Évitez les sehets d'albasers invérile (* 100 cm soit 20 kg)
Thunnus albacares	- Océan Pacifique - Atlantique		Évitez les achats d'albacore juvénile (< 100 cm soit 20 kg). Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon germon	Océan Indien Atlantique	Méditerranée Pacifique	Attention à la provenance. Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif
Thunnus alalunga	·	. Jonique	de concentration de poissons (DCP).
Thon listao (bonite) Katsuwonus pelamis	Tous stocks		Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon obèse Thunnus obesus	Océan Indien Pacifique Est	Océan Atlantique Pacifique Centre Ouest	Privilégiez les pièces de plus de 130 cm (maturité sexuelle). Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon rouge Thunnus thynnus Thunnus orientalis		Thunnus orientalis : stock du Pacifique Thunnus maccoyi :	Privilégiez le thon rouge (<i>Thunnus thynnus</i>) de plus de 25 kg pêché à la canne.
Thunnus maccoyi		Sud des trois Océans	D. 16
Tilapia Oreochromis niloticus, Oreochromis mossambicus, Oreochromis aureus	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Privilégiez le tilapia provenant d'élevages certifiés.
Truite	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Il existe une offre de truite issue d'élevage biologique.
Salmo trutta, Oncorhynchus mykiss Turbot	Pêche : Atlantique Nord-Est	Mer du Nord	Préférez les poissons de plus de 35 cm
Scophthalmus maximus	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		(quand il s'agit de poisson sauvage). Évitez la période de reproduction (de mai à juin).
Omble chevalier	Aquaculture : vérifiez		Consommez l'omble chevalier sauvage avec modération

DURABILITÉ

Denté commun (Dentex dentex)

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;

Salvelinus alpinus

les conditions d'élevage

Sauvage : avec modération

- S'il a été nourri avec des aliments ayant un faible impact sur les popula-
- tions 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.



sur ses stocks.

en raison de l'impact des changements environnementaux

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

