

GUIDE DES ESPÈCES

À L'USAGE DES PROFESSIONNELS - ÉDITION 2020



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 Avec modération : - Baie de Cadix - Atlantique Centre-Est	Méditerranée	
Anguille <i>Anguilla anguilla</i>		Tous stocks	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>	Avec grande modération : - Ouest Écosse - 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. - Privilégiez les poissons de taille supérieure à 42 cm (maturité sexuelle). - Privilégiez le bar sauvage pêché à la ligne. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Barbu <i>Scophthalmus rhombus</i>	Atlantique Nord-Est		Préférez des queues de lotte de plus de 30 cm (maturité sexuelle). Évitez la période de reproduction qui s'étale de mars à août selon les régions.
Baudroie (lotte) <i>Lophius piscatorius</i> <i>Lophius budegassa</i> <i>Lophius americanus</i>	Baudroie américaine (<i>Lophius americanus</i>) : stock américain Baudroies européennes (<i>Lophius piscatorius</i> et <i>Lophius budegassa</i>) : - Mer Celtique - Golfe de Gascogne - Zone Ibérique Avec modération : Baudroies européennes (<i>Lophius piscatorius</i> , <i>Lophius budegassa</i>) : - Ouest Écosse - Mer du Nord	Baudroie chinoise (<i>Lophius litulon</i>)	Préférez des queues de lotte de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Cabillaud <i>Gadus morhua</i> <i>Gadus macrocephalus</i>	Islande Mer d'Irlande Pacifique Nord-Est Arctique	Ouest Écosse Mer Celtique Eaux littorales de Norvège Iles Féroé Mer du Nord Manche Skagerrak Kattegat Mer Baltique Ouest du Groenland	Demandez à votre fournisseur des informations précises concernant le lieu de pêche. Privilégiez le cabillaud de plus de 60 cm (maturité sexuelle).
Cardine franche <i>Lepidionomus whiffagonis</i>	Mer du Nord Ouest Écosse 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 28 cm (maturité sexuelle).
Carpe commune <i>Cyprinus carpio</i>	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 biologique.
Chinchard <i>Trachurus trachurus</i> <i>Trachurus mediterraneus</i>	Côtes portugaises	Atlantique Nord Est	Privilégiez le chinchard de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Colin d'Alaska <i>Theragra chalcogramma</i>	Stock américain Mer de Bering Golfe d'Alaska Stock japonais Avec modération : - Stock coréen		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année.
Congre <i>Conger conger</i>	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 (<i>Spondyliosoma cantharus</i>) Daurade royale (<i>Sparus aurata</i>) Dorade rose (<i>Pagellus bogaraveo</i>) Boque (<i>Boops boops</i>) Pageot (<i>Pageulus acarne</i>) Sar commun (<i>Diplodus sargus</i>) Obiade (<i>Obiada melanura</i>) Sauge (<i>Sarpa salpa</i>) Denté commun (<i>Dentex dentex</i>)	Griset (dorade grise) et daurade royale de toutes provenances Avec modération : - Spariades 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		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute l'année.
Églefin (haddock) <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	Rockall Mer d'Irlande Iles Féroé Avec modération : - Mer du Nord - Skagerrak - Ouest Écosse - Islande - Nord-Est Arctique - Mer Celtique - Manche		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
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>Xiphias gladius</i>	Avec modération : - Pacifique - Atlantique Nord - Indien	Atlantique Sud Méditerranée	Préférez des poissons pêchés à la canne ou au harpon. Assurez-vous de ne pas acheter d'espadons immatures (> 180 cm Longueur maximale fourche).
Esturgeon <i>Acipenser sturio</i>	Aquaculture		Privilégier les produits labellisés.
Féra (ou corégone) <i>Coregonus lavaretus</i> <i>Coregonus fera</i>	Lacs suisses		La consommation de féra peut être recommandée en raison de la gestion durable de ses stocks.
Flet commun <i>Pleuronectes flesus</i>	Avec modération : - Mer du Nord	Mer Baltique	L'état actuel des stocks n'est pas très bien connu. Privilégiez les individus de plus de 20 cm (maturité sexuelle).
Fletan noir <i>Reinhardtius hippoglossoides</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Sa fragilité biologique invite à une consommation modérée en privilégiant les individus pêchés à la palangre de fond.
Fletan du Pacifique <i>Hippoglossus stenolepis</i>	Pacifique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Privilégiez celui pêché à la palangre.
Fletan blanc (de l'Atlantique) <i>Hippoglossus hippoglossus</i>		Atlantique	Évitez l'achat de fletan blanc. Préférez d'autres poissons plats (fletan du Pacifique, limande).
Grenadier <i>Coryphaenoides rupestris</i> <i>Macrurus berglax</i>		Tous stocks	Préférez d'autres poissons vendus sous forme de filet.
Grondin <i>Chelidonichthys cuculus</i> <i>Eutrigla gurnardus</i> <i>Chelidonichthys lucerna</i>	Avec modération, tous stocks : - Grondin gris (<i>Eutrigla gurnardus</i>) - Grondin rouge (<i>Chelidonichthys cuculus</i>) - Grondin perlon (<i>Chelidonichthys lucerna</i>) Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année avec modération. L'état des stocks de toutes les espèces de gronدين est mal connu. La production est stable et il ne semble pas en danger.
Hareng <i>Clupea harengus</i>	Atlantique Nord-Est (sauf stock liste rouge) Avec modération : - Islande	Skagerrak Kattegat Ouest Écosse Mer d'Irlande Sud Ouest Islande Ouest Baltique Golfe de Botnie	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Hoki <i>Macrurus novaezelandiae</i> <i>Macrurus magellanicus</i>	<i>Macrurus novaezelandiae</i> : - Nouvelle-Zélande - Australie	<i>Macrurus magellanicus</i> : - Argentine - Chili	Pour les stocks à privilégier uniquement : 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. Pour éviter les stocks issus de la pêche illégale, privilégier les poissons labellisés. Demandez l'origine à vos fournisseurs.
Lieu jaune <i>Pollachius pollachius</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		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>	Atlantique Nord-Est Avec modération : - Nord-Est Arctique		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Limande commune <i>Limanda limanda</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		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>Micostomus kitt</i>	Mer du Nord Skagerrak Kattegat Manche Est		Privilégiez les individus de plus de 25 cm (maturité sexuelle).
Lingue bleue <i>Molva dypterygia</i>	Mer d'Irlande Iles Féroé Rockall Ouest Écosse	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 (sauf stock liste rouge)	Iles Féroé	Appelée également « lingue » ou « julienne ». Donnez votre préférence aux grands filets qui sont tirés d'individus exclusivement matures (> 90 cm).
Maigre <i>Argyrosomus regius</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Maquereau <i>Scomber scombrus</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Privilégiez les individus de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Merlan <i>Merlangius merlangus</i>	Avec modération : - Golfe de Gascogne - Côtes ibériques	Mer d'Irlande Mer du nord Mer Celtique Manche Est	Privilégiez les merlans de ligne de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
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> <i>Merluccius capensis</i> <i>Merluccius australis</i> <i>Merluccius productus</i> <i>Merluccius paradoxus</i> <i>Merluccius hubbsi</i> <i>Merluccius gayi</i>	- <i>Merluccius merluccius</i> : Atlantique Nord-Est - <i>Merluccius australis</i> et <i>Merluccius productus</i> : Pacifique - <i>Merluccius capensis</i> et <i>Merluccius paradoxus</i> : Afrique du Sud - <i>Merluccius hubbsi</i> - <i>Merluccius gayi</i>	- <i>Merluccius hubbsi</i> : Atlantique Sud-Ouest - <i>Merluccius gayi</i> : Pacifique Est - <i>Merluccius merluccius</i> : Méditerranée	En période de frai, de novembre à juin (variable selon les espèces et les zones), 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>Mugilids</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est - Méditerranée		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Omble de la Fontaine <i>Salvelinus fontinalis</i>	Europe Avec modération : - Canada Aquaculture		Vérifier les conditions d'élevage.
Omble chevalier <i>Salvelinus alpinus</i>	Avec modération : - Tous stocks Aquaculture		A consommer avec modération en raison de l'impact des changements environnementaux sur ses stocks. Vérifier les conditions d'élevage.
Pangasius <i>Pangasius hypophthalmus</i> <i>Pangasius bocourti</i>	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Les conditions environnementales d'élevage de pangasius varient grandement d'une ferme aquacole à l'autre. Vérifiez les conditions d'élevage.
Perche du Nil <i>Lates niloticus</i>	Avec modération : - Lac Victoria		
Pie <i>Pleuronectes platessa</i>	Mer du Nord Skagerrak Manche Mer Celtique Mer d'Irlande	Sud-Ouest Irlande	Privilégiez les plies supérieures à 30 cm (maturité sexuelle). Évitez les achats de pie pendant la période de reproduction (de février à fin mars).
Raies <i>Raja</i> spp.	Atlantique Nord-Ouest : - Raies américaines Atlantique Nord-Est (avec modération) : - Raie bouclée (<i>Raja clavata</i>) et raie douce (<i>Raja undulata</i>) : Mer de Norvège Mer du Nord Manche Est Mer d'Irlande Mer Celtique - Raie brunette (<i>Raja undulata</i>) et Raie fleurie (<i>Leucoraja naevus</i>) Ouest Écosse Mer Celtique Golfe de Gascogne	Atlantique Nord-Ouest : - Raie radée (<i>Amblyraja radiata</i>), - Raie rosette (<i>Leucoraja garmani</i>) : Atlantique Nord-Est - Pocheteau gris (<i>Dipturus baris</i>) : Mer du Nord Ouest les Britanniques - Raie Blanche (<i>Rostrojaia alba</i>) : Mer de Norvège - Raie radée (<i>Amblyraja radiata</i>) : Mer du Nord Skagerrak Kattegat	Plusieurs espèces de raie sont actuellement interdites de pêche sur certaines zones. Vérifiez le nom latin précis indiqué à l'achat.
Requins <i>Squalorhynchus stellaris</i> <i>Squalorhynchus canicula</i> <i>Mustelus mustelus</i> <i>Squalus acanthias</i> <i>Lamna nasus</i> ...	Avec grande modération : - La petite rousette (<i>Squalorhynchus canicula</i>) : Rockall Ouest Écosse Ouest Irlande Mer d'Irlande Manche ouest Mer celtique - L'émisselle (<i>Mustelus spp.</i>)	Autres stocks	Environ un tiers des espèces de requins des eaux européennes sont considérées comme menacées. La suspension des achats est fortement recommandée, surtout pour la grande rousette.

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Rouget barbet <i>Mullus surmuletus</i> <i>Mullus barbatus</i> <i>Pseudupeneus prayensis</i> <i>Parupeneus spp.</i>	- Rouget barbet du Sénégal (<i>Pseudupeneus prayensis</i>) : stock du Sénégal - Rouget barbet du Pacifique (<i>Parupeneus spirulus</i> et <i>Parupeneus heptacanthus</i>) : stock du Pacifique - Rouget Barbet Indien (<i>Parupeneus indicus</i>) : stock de l'Océan Indien Avec modération : - Rouget barbet de roche (<i>Mullus surmuletus</i>) : Golfe de Gascogne Ouest Écosse Mer Celtique Zone Ibérique Mer du Nord Manche Est - Rouget barbet de vase (<i>Mullus barbatus</i>) : Golfe de Gascogne	<i>Mullus surmuletus</i> et <i>Mullus barbatus</i> : - 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 <i>Salix nair</i> (<i>Aphaniopus carbo</i>) <i>Sabre argente</i> (<i>Lepidionus caudatus</i>)		Tous stocks	Évitez le sabre pêché au chalut de fond, privilégiez celui de plus de 80 cm pêché à la palangre de fond.
Saint-Pierre <i>Zeus faber</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est - Méditerranée		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Privilégiez les individus de taille supérieure à 40 cm (soit ~ 600 g).
Sardine <i>Sardina pilchardus</i>	Sud du Maroc Avec modération : - Golfe de Gascogne - Manche - Mer Celtique	Méditerranée Zone Ibérique Nord et Centre du Maroc	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé 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 du Pacifique (<i>Oncorhynchus spp.</i>) Aquaculture	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>Sebastes mentella</i> : Norvège Mer de Barents Avec modération : <i>Sebastes norvegicus</i> : - Islande - Féroé - Ouest Écosse - Nord des Açores - Est-Groenland	- <i>Sebastes mentella</i> : Islande - <i>Sebastes norvegicus</i> : Norvège Mer de Barents	Attention au nom latin et à l'origine précise. A ne pas confondre avec la rascasse.
Sole <i>Solea solea</i> <i>Cynoglossus senegalensis</i>	Manche Golfe de Gascogne Est mer Celtique Avec modération : - Mer du Nord - Mer d'Irlande	Sole du Sénégal (<i>Cynoglossus senegalensis</i>) : 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>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Privilégiez le tacaud de plus de 25 cm.
Thon albacore <i>Thunnus albacares</i>	Avec modération : - Pacifique Centre et Ouest	Océan Indien Océan Atlantique Pacifique Est	Attention à la provenance et à la taille. Évitez les achats d'albacore juvénile (c. 100 cm soit 20 kg). Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon germon <i>Thunnus alalunga</i>	Océan Indien Océan Atlantique Avec modération : - Méditerranée - Pacifique Nord	Pacifique Sud	Attention à la provenance. Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon listao (bonite) <i>Katsuwonus pelamis</i>	Océan Pacifique Océan Indien Avec modération : - Océan Atlantique		Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon obèse <i>Thunnus obesus</i>	Océan Indien Océan Pacifique	Océan Atlantique	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 <i>Thunnus thynnus</i>	Atlantique (<i>Thunnus thynnus</i>) Avec modération : - Atlantique Est - Méditerranée	Atlantique Ouest	Privilégiez le thon rouge (<i>Thunnus thynnus</i>) de plus de 25 kg pêché à la canne.
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>	Mer du Nord Avec modération : - Mer Baltique - Skagerrak - Kattegat Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Préférez les poissons de plus de 35 cm (quant il s'agit de poisson sauvage). Évitez la consommation de turbot (de mai à juin).

CRUSTACÉS

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Araignée de mer <i>Maja squinado</i> <i>Maja brachydactyla</i>	Avec modération : tous stocks		Ne pas acheter les femelles grainées.
Crabe royal (du Kamtchatka) <i>Paralithodes camtschaticus</i>	Pacifique Nord Norvège	Russie	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Crevette grise et bouquet <i>Crangon crangon</i> <i>Palaemon serratus</i> <i>Pandalus borealis</i> <i>Pandalus montagui</i>	Avec modération, stock d'Atlantique Nord-Est : - <i>Pandalus borealis</i> - <i>Palaemon serratus</i>	<i>Pandalus borealis</i> : Mer du Nord Skagerrak Kattegat <i>Crangon Crangon</i> : Atlantique Nord-Est	
Crevette tropicale ou Gambas <i>Penaeus monodon</i> <i>Penaeus subtilis</i> <i>Penaeus vannamei</i> <i>Penaeus stylirostris</i> <i>Xiphopenaeus kroyeri</i> <i>Parapenaeus longirostris</i> <i>Penaeus latisulcatus</i>	Élevage : 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> <i>Astacus astacus</i> <i>Austrotropambius pallipes</i> <i>Austrotropambius torrentium</i> <i>Oreocnide limosus</i> <i>Astacus leptodactylus</i> <i>Pacifastacus lenisculus</i> <i>Cherax destructor</i>	Tous stocks d'écrevisses américaines évanouissantes	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 (<i>Homarus gammarus</i>) : tous stocks Homard américain (<i>Homarus americanus</i>) : - Stocks du Canada : Iles de la Madeline, Gaspésie, Nouveau Brunswick - Stocks des États-Unis : stocks du golfe du Maine et de Saint Georges Bank	Homard américain (<i>Homarus americanus</i>) : stocks de Southern New England	Privilégiez les homards : > 95 mm soit 600 g pour le homard européen > 80 mm soit 400 g pour le homard nord-américain Évitez d'acheter des femelles grainées.
Langouste <i>Palinurus</i> spp. <i>Palinurus spp.</i> <i>Jasus lalandi</i>	Langouste d'Australie (<i>Palinurus cingus</i>) : Australie Langouste rouge européenne (<i>Palinurus elephas</i>) : Méditerranée Langouste du Cap (<i>Jasus lalandi</i>) : Sud de l'Afrique du Sud	Côtes Atlantiques : - Langouste rose (<i>Palinurus mauritanicus</i>) - Langouste rouge européenne (<i>Palinurus elephas</i>)	
Langoustine <i>Neptunus norvegicus</i>	Atlantique Nord-Est	Sud du Golfe de Gascogne	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute l'année. Préférez les langoustines pêchées au casier.
Tourteau <i>Cancer pagurus</i>	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.

MOLLUSQUES

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Bulot <i>Buccinum undatum</i> <i>Buccinoides cancellulatus</i> <i>Neptunus despecta</i>		Atlantique Nord-Ouest : - <i>Buccinoides cancellulatus</i> - <i>Neptunus despecta</i> Atlantique Nord-Est : - <i>Buccinum undatum</i>	
Coque <i>Cardostroma edule</i>	Façade Atlantique		
Coquille St-Jacques <i>Pecten maximus</i> <i>Piscolopeta magellanicus</i> <i>Argopecten purpuratus</i>	Manche Est Manche Ouest Baie de Brest Baie de Quiberon Pertuis charentais		Peut être consommée durant la période de pêche avec modération en raison de la technique de pêche (dragage) sur les fonds marins. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage (<i>Argopecten purpuratus</i>).
Couteau <i>Solen spp.</i>	Façade Atlantique		Privilégiez les couteaux pêchés à la main.
Encornet <i>Limaco vulgaris</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année avec modération.
Huître <i>Crassostrea gigas</i> <i>Ostrea edulis</i>	Aquaculture	Pêche	
Moule <i>Mytilus chilensis</i> <i>Mytilus edulis</i> <i>Mytilus galloprovincialis</i>	Aquaculture	Sauvage : - Est Cotentin	
Palourde grise Palourde européenne (<i>Ruditapes decussatus</i>) Palourde japonaise (<i>Ruditapes philippinarum</i>)	Façade Atlantique		
Pétoncle blanc (ou vanneau) <i>Aequipecten opercularis</i>	Façade Atlantique		
Pétoncle noir <i>Mimachlamys varia</i>		Façade Atlantique	
Praire <i>Venus verrucosa</i>	Avec modération : - Façade Atlantique		
Poupe <i>Octopus vulgaris</i>	Méditerranée Guinée-Bissau Mauritanie	Maroc Gambie Sénégal	Privilégiez les individus pesant au moins 750 g (entier) ou 450 g (éviscéré).
Seiche <i>Sepia officinalis</i>	Avec modération : - Façade Atlantique	Manche	Privilégier la consommation de seiche mature (>18 cm).

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. Un **poisson durable** est une pêche gérée de manière à assurer le renouvellement de l'espèce pour permettre de prélever une même quantité de poisson indifféremment. 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 moins d'habitude gâtées 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 contrôlé 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 (pilotage des 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.

