

GUIDE DES ESPÈCES

ÉDITION 2021 - POISSONS



NOM DE L'ESPÈCE	ZONES À PRIVILÉGIER / OU À CONSIDÉRER AVEC MODÉRATION	ZONES À ÉVITER	TAILLE DE MATURITÉ SEXUELLE (espèces sauvages)	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Anchois <i>Engraulis encrasicolus</i>	À privilégier : golfe de Gascogne, Nord de l'Atlantique Centre-Est Avec modération : côtes ibériques	Méditerranée et mer Noire	Golfe de Gascogne et côtes ibériques : 10 cm (1 an) Maroc : 10,5 cm (1 an) Golfe du Lion : 11 cm (1 an) Mer Adriatique : 10,5 cm (1 an)	Renseignez-vous sur l'origine des anchois frais et transformés avant tout achat. Autres espèces d'anchois : à consommer avec modération (état des stocks incertain).
Anquette <i>Anguilla anguilla</i>	Aucune	Toutes zones	60 cm (6-8 ans/femelle) 40 cm (3-4 ans/mâle)	Les stocks d'anquette européenne sont effondrés. Suspendez vos achats. Il existe des succédanés de civelle, fabriqués à partir de surimi. Fumée, l'anquette peut être remplacée par du hareng ou de la truite.
Bar ou Loup <i>Dicentrarchus labrax</i>	PÊCHE À privilégier : Nord et centre du golfe de Gascogne Avec modération : Sud du golfe de Gascogne, côtes ibériques, Ouest Écosse, Ouest et Sud-Ouest Irlande, Méditerranée AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Mer du Nord, mer d'Irlande, Manche, mer Celtique	Manche, mer du Nord, mer Celtique, mer d'Irlande : 45 cm (6-7 ans/femelle) Golfe de Gascogne : 42 cm (6 ans/femelle) Golfe du Lion : 37 cm (3 ans)	Les achats de bar sauvage sont déconseillés pendant la période de frai (de décembre à juin selon la zone). Privilégiez les individus pêchés à la ligne/canne. Refusez d'acheter les bars qui vous seraient proposés par les pêcheurs non professionnels (les poissons ont normalement la queue coupée).
Barbue <i>Scophthalmus rhombus</i>	À privilégier : mer du Nord, Manche, Skagerrak et Kattegat Avec modération : mer Baltique (sauf Skagerrak et Kattegat), Méditerranée, mer Noire	Aucune	38 cm (4 ans/femelle)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées et chair de moindre qualité). La reproduction de la barbue entre avril et juin en Atlantique Nord-Est et de février à mars en Méditerranée.
BAUDROIE OU LOTTE Baudroie commune <i>Lophius piscatorius</i> Baudroie rousse <i>Lophius budegassa</i> Baudroie chinoise <i>Lophius litulon</i> Baudroie des États-Unis <i>Lophius americanus</i>	À privilégier Baudroie commune et baudroie rousse : mer Cantabrique, mer Celtique, golfe de Gascogne, côtes ibériques Avec modération Baudroie commune et baudroie rousse : mer du Nord, Rockall, Ouest Écosse, Skagerrak, Kattegat, Méditerranée Baudroie des États-Unis : toutes zones	Baudroie chinoise : toutes zones	Baudroie commune : Rockall et Ouest Écosse : 102,5 cm (femelle) ; 58 cm (mâle). Golfe de Gascogne : 83,5 cm (femelle) ; 54,5 cm (mâle). Côtes ibériques (Atlantique) : 94 cm (14 ans/femelle) ; 50 cm (6 ans/mâle). Méditerranée : 68,5 cm (femelle) Baudroie rousse : Méditerranée : 66 cm. Mer du Nord, Rockall et Ouest Écosse : 70,5 cm Baudroie des États-Unis : 39-44 cm	La baudroie est vendue sous forme de queue, avec ou sans peau, en frais ou surgéelée et sous forme de filets. La baudroie est aussi appelée « lotte » ou « queue de lotte » quand elle est vendue sans tête sur les étals.
Cabillaud <i>Gadus morhua</i>	À privilégier : Nord-Est Arctique, Islande Avec modération : Rockall	Mer Baltique, îles Féroé, Kattegat, Ouest Écosse, Manche Ouest, mer Celtique, mer du Nord, Manche Est, Skagerrak, eaux littorales de Norvège, mer d'Irlande	60 cm (3-4 ans/femelle) 45 cm (2-3 ans/mâle)	Les stocks de cabillaud ont sérieusement décliné au cours des dernières décennies en raison d'une trop forte pression de pêche (professionnelle et de loisir). Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
Cardine franche <i>Lepidorhombus whiffagonis</i>	À privilégier : Ouest et Sud-Ouest de l'Irlande, golfe de Gascogne, côtes ibériques Avec modération : Méditerranée	Aucune	28 cm (4 ans/femelle) 25 cm (4 ans/mâle)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées et chair de moindre qualité). La reproduction de la cardine franche a lieu de mars à mai dans le golfe de Gascogne.
Carpe commune <i>Cyprinus carpio</i>	AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Aucune	Non applicable (élevage)	Les carpes sont les espèces dont l'élevage est le plus important dans le monde. La carpe commune est l'espèce d'eau douce la plus connue en France et en Europe.
CHINCHARD Chinchard commun <i>Trachurus trachurus</i> Chinchard à queue jaune <i>Trachurus mediterraneus</i>	À privilégier Chinchard commun : côtes ibériques Avec modération Chinchard commun : Méditerranée, mer Noire Chinchard à queue jaune : Atlantique Nord-Est, Méditerranée	Chinchard commun : stock Nord (Skagerrak et Kattegat, mer du Nord centrale et méridionale, Manche Est), stock Ouest (Golfe de Gascogne, mer de Norvège, mer du Nord septentrionale, eaux des îles Féroé, ouest Écosse, mer d'Irlande, Manche Ouest, mer Celtique)	Chinchard commun Manche et mer du Nord : 24 cm (4-5 ans/femelle) ; 18 cm (3 ans/mâle). Golfe de Gascogne et côtes ibériques : 27 cm (4 ans/femelle) ; 22 cm (3 ans/mâle). Golfe du Lion : 20 cm Chinchard à queue jaune : 20 cm	Chinchard commun ou chinchard à queue jaune ? La tache noire sur l'opercule est arrondie chez le chinchard commun et allongée chez le chinchard à queue jaune ; ce dernier est aussi caractérisé par des nageoires jaunâtres.
Colin d'Alaska <i>Theragra chalcogramma</i> (anciennement <i>Gadus chalcogrammus</i>)	À privilégier : stocks américains, stocks japonais, stock russe de la mer d'Okhotsk	Stocks coréens, stock russe de l'ouest de la mer de Béring	30-38 cm (3-4 ans)	Pour les produits surgelés il est difficile de vérifier la taille de maturité sexuelle ; vérifiez ce critère auprès de votre fournisseur.
Congre <i>Conger conger</i>	Avec modération : toutes zones	Aucune	85-95 cm (5-15 ans)	Privilégiez les grandes dames issues d'individus matures ayant eu le temps de se reproduire.
DORADE OU DAURADE Dorade grise ou Griest <i>Spondyliosoma cantharus</i> Daurade royale <i> Sparus aurata</i> Dorade rose <i> Pagellus bogaraveo</i>	PÊCHE Avec modération Dorade rose : Banc des Açores Autres espèces de sparides : toutes zones AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Dorade rose : mer Celtique, Manche, golfe de Gascogne, côtes ibériques, Méditerranée	Daurade royale : golfe de Gascogne : 27 cm (2-3 ans). Golfe du Lion : 30 cm (2 ans). Dorade rose : 36 cm Sauge : 14 cm Sar commun : 25 cm Oblade : 20 cm Pageot commun : 17 cm Page commun : 27 cm Sauge : 16,5 cm Denté commun : 35 cm	L'état des stocks des sparides varie selon les espèces. Privilégiez les grands filets issus d'individus matures, ayant eu le temps de se reproduire. Privilégiez les individus pêchés à la ligne/canne.
AUTRES SPARIDÉS Boque <i>Boops boops</i> , Pageot commun <i> Pagellus acarne</i> , Sar commun <i> Diplodus sargus</i> , Oblade <i> Oblada melanura</i> , Denté commun <i> Dentex dentex</i> , Page commun <i> Pagrus pagrus</i> , Sauge <i> Sarpa salpa</i>				
Dorade coryphène <i>Coryphaena hippurus</i>	Avec modération : toutes zones	Aucune	Pas de données disponibles	Espèce tropicale et subtropicale qui fréquente également la Méditerranée. la dorade coryphène n'est pas un sparidé, contrairement à ce que laisserait croire son appellation commune. Elle est couramment appelée « mahi-mahi », qui signifie « fort-fort » en hawaïen.
Égletin <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	À privilégier : mer du Nord, Ouest Écosse, Skagerrak, mer d'Irlande Avec modération : Nord-Est Arctique, mer Celtique, Manche, Rockall	Îles Féroé, Islande	Atlantique Nord-Est : 46 cm (5 ans/femelle) ; 41 cm (4 ans/mâle) Mer du Nord : 33 cm (3 ans/femelle) ; 28 cm (2 ans/mâle)	L'égletin est appelé haddock lorsqu'il est sous forme de filet fumé à froid.
Empereur <i>Hoplostethus atlanticus</i>	Aucune	Toutes zones d'Atlantique Nord-Est (pêche interdite)	45 cm (20-30 ans)	L'empereur de l'Atlantique Nord-Est est interdit à la pêche et ne doit pas se trouver sur les marchés. S'il vous est proposé, ne l'achetez pas. Sans certitude sur la durabilité du produit, évitez d'acheter l'empereur de toute autre origine.
Espadon <i>Xiphias gladius</i>	À privilégier : Atlantique Nord Avec modération : Océan Pacifique, Océan Indien	Atlantique Sud, Méditerranée	Méditerranée : 142 cm L.J.F.L* (3-4 ans/femelle), Océan Atlantique : 180 cm L.J.F.L (5 ans/femelle), Océan indien : 170 cm L.J.F.L (6-7 ans/femelle), Océan Pacifique : 165-168 cm L.J.F.L (4-5 ans / femelle)	Privilégiez les individus pêchés à la ligne/canne/harpon. Privilégiez les grandes tranches/longes issues d'individus matures ayant eu le temps de se reproduire.
Féra ou Corégone <i>Coregonus lavaretus</i> , <i>Coregonus fera</i> , <i>Coregonus albus</i>	Aucune	Toutes zones	3-4 ans	Le corégone fait l'objet d'élevage uniquement pour le repeuplement.
Flet commun <i>Platichthys flesus</i>	Avec modération : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Méditerranée, mer Noire	Mer Baltique (sauf Skagerrak et Kattegat)	18 cm (femelle) 12 cm (mâle)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées et chair de moindre qualité). La période de reproduction du flet commun a lieu entre février et mai (plus tard dans les eaux plus froides au Nord).
Flétan noir <i>Reinhardtius hippoglossoides</i>	Avec modération : Atlantique Nord-Est	Aucune	Atlantique Nord-Est : 58-64 cm (environ 10 ans/femelle)	Le flétan noir est l'espèce de flétan la plus largement consommée en Europe.
Flétan du Pacifique <i>Hippoglossus stenolepis</i>	Avec modération : Pacifique Nord-Est	Aucune	119 cm (12 ans/femelle)	Le flétan du Pacifique est présent en faible quantité sur les marchés d'Europe de l'Ouest, sous forme de filets congelés.
Flétan de l'Atlantique ou Flétan blanc <i>Hippoglossus hippoglossus</i>	PÊCHE À privilégier : Eaux canadiennes AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Aucune	119 cm (12 ans/femelle)	Le flétan de l'Atlantique est le géant des poissons plats. C'est la seule espèce de flétan qui fait l'objet d'élevage.
GRENADIER Grenadier de roche <i>Coryphaenoides rupestris</i> Grenadier berglax/gris <i>Macrurus berglax</i>	Aucune	Toutes zones	Grenadier de roche : 50 cm (14 ans/femelle) ; 40 cm (mâle) Grenadier berglax/gris : 54 cm (13-14 ans/femelle)	Préférez d'autres poissons issus de stocks durables.
GRONDIN Grondin rouge <i>Chelidonichthys cuculus</i> Grondin gris <i>Eutrigla gurnardus</i> Grondin perlon <i>Chelidonichthys lucerna</i>	Avec modération : Atlantique Nord-Est, Méditerranée	Aucune	Grondin rouge : 25 cm (2 ans) Grondin perlon : 24 cm (2 ans) Grondin gris : 35 cm (4 ans/femelle) ; (3 ans/mâle)	Préparé sans tête et sans peau, le grondin est aussi appelé galinette, notamment dans le sud de la France.
Hareng <i>Clupea harengus</i>	À privilégier : Nord de la mer d'Irlande, golfe de Riga Avec modération : golfe de Botnie, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est	Autres zones d'Atlantique Nord-Est Atlantique Nord-Ouest	Atlantique Nord-Est : 22 cm (3 ans) Atlantique Nord-Ouest : 26 cm (5 ans)	Le hareng est l'une des espèces les plus pêchées au monde.
HOKI Hoki de Nouvelle-Zélande <i>Macrurus novaezelandiae</i> Hoki de Patagonie <i>Macrurus magellanicus</i>	Avec modération Hoki de Nouvelle-Zélande : Australie, Nouvelle-Zélande Hoki de Patagonie : Argentine	Hoki de Patagonie : Chili	65-70 cm (femelle) 60-65 cm (mâle)	Le hoki est l'une des principales espèces consommées en restauration collective en France.
Légine australe <i>Dissostichus eleginoides</i>	Avec modération : Kerguelen et Crozet (France), Heard/Mc Donald et Macquarie (Australie), Géorgie du Sud et Îles Falkland (Grande-Bretagne)	Argentine, Chili, Îles Marion/Prince-Edward (Afrique du Sud)	85 cm (9-10 ans/femelle) 56 cm (6-7 ans/mâle)	En raison de sa forte valeur marchande, la légine fait l'objet d'une intense pêche illégale. Ces pratiques ont été éradiquées dans les zones françaises au début des années 2000 mais perdurent dans les eaux internationales.
Lieu jaune <i>Pollachius pollachius</i>	Avec modération : Atlantique Nord-Est	Aucune	40-60 cm (3-5 ans)	Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
Lieu noir <i>Pollachius virens</i>	À privilégier : Islande Avec modération : Nord-Est Arctique	Mer du Nord, Ouest Écosse, Skagerrak et Kattegat, îles Féroé	55 cm (4 ans)	Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
Limande commune <i>Limanda limanda</i>	Avec modération : Mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, mer Baltique	Aucune	27 cm (5 ans/femelle) ; 24 cm (3-4 ans/mâle)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées et chair de moindre qualité). La période de reproduction de la limande commune a lieu de janvier à juin.
Limande sole commune <i>Microstomus kitt</i>	Avec modération : Mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est	Aucune	26 cm (5 ans/femelle) ; 21 cm (3-4 ans/mâle)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées et chair de moindre qualité). La période de reproduction de la limande sole commune a lieu de janvier à mars dans le golfe de Gascogne et de mai à septembre dans le nord de la mer du Nord.
Lingue bleue <i>Molva dypterygia</i>	Avec grande modération : Ouest des Îles Britanniques, Îles Féroé, Groenland, Islande	Nord-Est Arctique, golfe de Gascogne, côtes ibériques, Nord des Açores, Skagerrak, Kattegat, mer du Nord septentrionale	80 cm (9-10 ans)	Vérifiez le nom latin à l'achat afin de bien différencier la lingue bleue de la lingue franche.
Lingue franche <i>Molva molva</i>	À privilégier : Islande Avec modération : Arctique Nord-Est, Atlantique Nord-Est (sauf Islande et Îles Féroé), Océan Arctique	Îles Féroé	90-100 cm (5 ans)	Vérifiez le nom latin à l'achat afin de bien différencier la lingue franche de la lingue bleue.
Maigre <i>Argyrosomus regius</i>	PÊCHE Avec modération : toutes zones AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Aucune	70 cm	Privilégiez les individus pêchés à la ligne. Refusez d'acheter des poissons qui vous seraient proposés par les pêcheurs non professionnels (les poissons ont normalement la queue coupée et vous pouvez exiger une copie du journal de pêche).
MAQUEREAU Maquereau commun <i>Scomber scombrus</i> Maquereau espagnol <i>Scomber japonicus</i> Maquereau tacheté <i>Scomber australasicus</i>	Avec modération Maquereau commun : Atlantique Nord-Est et eaux adjacentes, Méditerranée, mer Noire Maquereau espagnol : Atlantique Nord-Est, Méditerranée, mer Noire Maquereau tacheté : Océan Pacifique	Aucune	Maquereau commun : Manche, mer du Nord, golfe de Gascogne : 30 cm (3 ans). Golfe du Lion : 22 cm (à la fin de sa première année de vie) Maquereau espagnol : 25 cm Maquereau tacheté : 29 cm	Privilégiez les individus pêchés à la ligne. Renseignez-vous sur l'origine du maquereau frais, surgelé, transformé ou en conserve avant tout achat.
Merlan <i>Merlangius merlangus</i>	Avec modération : Skagerrak, Kattegat, golfe de Gascogne, côtes ibériques, Méditerranée, mer Noire	Mer du Nord, Manche, mer d'Irlande, mer Celtique, Ouest Écosse	Manche, mer du Nord : 25 cm (2 ans). Golfe de Gascogne : 32 cm (2 ans). Méditerranée : 20 cm (2 ans). Mer Noire : 14,5 cm (femelle) ; 12,5 cm (mâle)	Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
Merlan bleu <i>Micromesistius poutassou</i>	Avec modération : toutes zones	Aucune	Pas de données disponibles	En France, le merlan bleu est principalement utilisé pour la fabrication de surimi (les autres pays européens le transforment en farine utilisée en aliment d'élevage, sauf l'Espagne et le Portugal qui le consomment directement).
MERLU Merlu <i>Merluccius merluccius</i> Merlu blanc du Cap <i>Merluccius capensis</i> Merlu austral <i>Merluccius australis</i> Merlu du Pacifique <i>Merluccius productus</i> Merlu noir du Cap <i>Merluccius paradoxus</i> Merlu argentin <i>Merluccius hubbsi</i> Merlu chilien et péruvien <i>Merluccius gayi</i>	À privilégier Merlu commun : Nord de l'Atlantique Nord-Est Merlu blanc du Cap et Merlu noir du Cap : Afrique du Sud Merlu du Pacifique : Pacifique Nord-Est Avec modération Merlu commun : Sud de l'Atlantique Nord-Est (Sud du golfe de Gascogne et côtes ibériques) Merlu du Pacifique : golfe de Californie et de basse Californie	Merlu commun : Méditerranée Merlu blanc du Cap et Merlu noir du Cap : Namibie Merlu austral : Nouvelle-Zélande et Chili Merlu argentin : Atlantique Sud-Ouest (eaux d'Argentine et d'Uruguay) Merlu chilien et péruvien : Pérou et Chili	Merlu commun : Atlantique : 57 cm (7 ans/femelle) Méditerranée : 36-40 cm Merlu blanc du Cap : 45-60 cm Merlu noir du Cap : 47-49 cm (femelle) Merlu du Pacifique : 35-42 cm Merlu austral : 75-85 cm Merlu argentin : 40 cm (femelle) Merlu chilien et péruvien : 32 cm	Le merlu européen est l'espèce de merlu la plus consommée en Europe. Préférez les individus pêchés à la ligne.
MULET Mulet à grosse tête <i>Mugil cephalus</i> Mulet doré <i>Chelon aurata</i> Mulet lippu <i>Chelon labrosus</i> Mulet porc <i>Chelon ramada</i>	PÊCHE Avec modération : toutes zones AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Aucune	Mulet à grosse tête : 41 cm (4 ans/femelle) ; 39 cm (3 ans/mâle) Mulet doré : 20-21 cm (4 ans/femelle) Mulet lippu : 22-23 cm (4 ans/femelle) Mulet porc : 25-26 cm (4 ans/femelle)	Les mulets femelles sont particulièrement recherchés pour leurs œufs qui sont utilisés pour la fabrication de la poultange. L'élevage ne concerne que le mulet à grosse tête.
Ombie chevalier <i>Salvelinus alpinus</i>	PÊCHE : aucune AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Toutes zones	50-60 cm (entre 3 et 10 ans)	Les stocks sauvages d'ombie chevalier semblent être fortement impactés par des facteurs environnementaux. L'ombie chevalier commercialisé provient principalement d'élevage.
Pangas <i>Pangasius hypophthalmus</i> , <i>Pangasius bocourti</i>	AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Non applicable (élevage)		Les conditions environnementales d'élevage de pangas varient grandement d'une ferme aquacole à l'autre.
Perche du Nil <i>Lates niloticus</i>	Aucune	Afrique	Lac Victoria : 58 cm (femelle) ; 52 cm (mâle)	La perche du Nil est une espèce envahissante, en état de surexploitation.
Plie ou Carrelet <i>Pleuronectes platessa</i>	Avec modération : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, mer d'Irlande, Ouest Irlande, mer Baltique, canal de Bristol, mer Celtique Nord, Manche, Belt et Sound, golfe de Gascogne, côtes ibériques	Mer Celtique Sud, Sud-Ouest de l'Irlande	Manche, mer du Nord : 21 cm (3-4 ans / femelle) ; 15 cm (2-3 ans / mâle). Mer Celtique : 25 cm (femelle). Golfe de Gascogne : 26 cm (4 ans / femelle) ; 23 cm (3 ans/mâle)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées et chair de moindre qualité). La période de reproduction de la plie a lieu de décembre à mars au Nord du golfe de Gascogne, en Manche et en mer du Nord ; de mars à avril autour de l'Islande ; de mars à mai en mer de Barents ; de novembre à juin en mer Baltique.
RAIE RAIE bouclée <i>Raja clavata</i> RAIE douce <i>Raja montagui</i> RAIE lissee <i>Raja brachyura</i> RAIE brunette <i>Raja undulata</i> RAIE fleurie <i>Leucoraja naevus</i> RAIE méelee <i>Raja microocellata</i> Grande raie <i>Dipturus laevis</i> RAIE hérisson <i>Leucoraja erinacea</i> RAIE blanc nez <i>Raja eplarıntia</i> RAIE rossette <i>Leucoraja garmani</i> RAIE radieuse ou épineuse <i>Amblyraja radiata</i> RAIE tachetée <i>Leucoraja ocellata</i> RAIE lissee <i>Leucoraja naevus</i> <i>Malacoraja senta</i> RAIE blanche bordée <i>Rostorjaja alba</i> Petit pocheteau gris <i>Dipturus batis</i> Grand pocheteau gris <i>Dipturus intermedius</i>	Avec modération RAIE bouclée : côtes ibériques, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est, Ouest Écosse, golfe de Gascogne, mer d'Irlande, canal de Bristol, Nord de la mer Celtique RAIE douce : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est, golfe de Gascogne, Sud de la mer Celtique, Manche Ouest RAIE lissee : côtes ibériques, Manche Est, Sud de la mer du Nord RAIE brunette : Manche RAIE fleurie : côtes ibériques, Ouest Écosse, Sud de la mer Celtique, Manche Est, golfe de Gascogne, mer Cantabrique, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat Toutes espèces : tous stocks de la Méditerranée et de la mer Noire. Grande raie , raie hérisson , raie blanc nez et raie rossette : côte Ouest des États-Unis Avec grande modération RAIE bouclée : Manche Ouest RAIE douce : côtes ibériques RAIE radieuse ou épineuse : mer de Norvège, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est, côté Ouest des États-Unis RAIE tachetée et raie lissee américaine ou raie lissee : côte Ouest des États-Unis RAIE blanche bordée : mer de Norvège, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est, côté Ouest des États-Unis RAIE lissee : Manche Ouest, Ouest Écosse, mer du Nord, mer d'Irlande, canal de Bristol, mer Celtique, mer Noire RAIE brunette : côtes ibériques, Nord et centre du golfe de Gascogne RAIE méelee : Manche	RAIE bouclée : Banc des Açores, Nord des Açores Sud-Ouest Irlande RAIE douce : mer d'Irlande, Manche Est, golfe de Gascogne, Irlande RAIE brunette : mer Cantabrique, Ouest Irlande, Irlande RAIE méelee : canal de Bristol, Nord de la mer Celtique RAIE radieuse ou épineuse : mer de Norvège, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est, côté Ouest des États-Unis RAIE tachetée et raie lissee américaine ou raie lissee : côte Ouest des États-Unis RAIE blanche bordée : mer de Norvège, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est, côté Ouest des États-Unis Toutes autres espèces de raies menacées (de la liste rouge UICN)	RAIE bouclée : Manche, mer du Nord : 80 cm (9 ans/femelle), golfe de Gascogne : 75 cm (9 ans/femelle), Méditerranée : 45 cm (4 ans) RAIE douce : mer d'Irlande : 56 cm (4 ans/femelle) RAIE lissee : mer d'Irlande : 84 cm (5 ans/femelle) RAIE brunette : Manche : 83 cm (3 ans/femelle) RAIE fleurie : golfe de Gascogne : 56 cm (8 ans/femelle) RAIE méelee : mer Celtique : 78 cm (femelle), mer d'Irlande : 56 cm (4 ans)	Privilégiez les ailes issues d'individus matures ayant eu le temps de se reproduire ; vérifiez ce critère auprès de votre fournisseur. Vérifiez le nom latin de l'espèce et son origine avant tout achat ; en l'absence de dénomination précise ou de sa zone de pêche et ne disposant pas de la garantie que l'espèce n'est pas intertelle, mieux vaut appliquer le principe de précaution en retenant vos achats.
REQUIN Petite roussette <i>Scyliorhinus canicula</i> Petite roussette <i>Scyliorhinus stellaris</i> Grande roussette <i>Scyliorhinus stellaris</i> Aiguillat commun <i>Squalus acanthias</i> Requin peau bleue <i>Prionace glauca</i> Requin hâ <i>Cetorhinus maximus</i> Émissole lissee <i>Mustelus mustelus</i> Émissole tachetée <i>Mustelus asterias</i>	Avec modération Émissole tachetée : Atlantique Nord-Est et eaux adjacentes Petite roussette : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est, Ouest Écosse, mer d'Irlande, Sud de la mer Celtique, mer Cantabrique, côtes ibériques Avec grande modération Grande roussette : Ouest Écosse, sud de la mer Celtique, Manche.	Requin hâ , aiguillat commun , émissole lissee , requin peau bleue : toutes zones Émissole tachetée : Méditerranée	Émissole tachetée : Océan Atlantique : 87 cm (6 ans), Méditerranée : 96 cm Émissole lissee : 74 cm (femelle), 70 cm (mâle) Petite roussette : Atlantique : 58 cm (6 ans/femelle), Méditerranée : 40 cm (5 ans/femelle) Grande roussette : Méditerranée : 76-79 cm Requin hâ : 120-185 cm (13-15 ans/femelle) Aiguillat commun : Atlantique Nord-Est : 75-83 cm (12-15 ans/femelle) Requin peau bleue : Atlantique Est : 217 cm (4-6 ans/femelle)	Vérifiez le nom latin de l'espèce et son origine avant tout achat ; en l'absence de dénomination précise ou de sa zone de pêche et ne disposant pas de la garantie que l'espèce n'est pas intertelle, mieux vaut appliquer le principe de précaution en retenant vos achats.
ROUGET BARBET Rouget barbet de roche <i>Mullus surmuletus</i> Rouget barbet de vase <i>Mullus barbatus</i> Rouget du Sénégal <i>Pseudupeneus prayensis</i> Autres espèces <i>Parupeneus</i> spp.	À privilégier Rouget barbet de vase : Sicile du Sud, mer Ionienne Est, mer Egée, Chypre Avec modération Rouget barbet de vase : mer Noire Rouget barbet de roche : Ouest Écosse, mer Celtique, golfe de Gascogne, côtes ibériques, mer Noire Rouget du Sénégal et autres espèces : toutes zones	Rouget barbet de vase : Méditerranée (sauf zones à privilégier) Rouget barbet de roche : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche-Est, Méditerranée	Rouget barbet de vase : 13 cm (1 an) Rouget barbet de roche : Méditerranée : 14 cm (1 an) Manche et mer du Nord : 17 cm (2 ans), golfe de Gascogne : 20 cm (2 ans)	Privilégiez les grands filets issus d'individus matures, ayant eu le temps de se reproduire. Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
SABRE Sabre noir <i>Aphanopus carbo</i> Sabre argenté <i>Lepidotus caudatus</i>	Avec modération Sabre argenté : Atlantique Nord-Est, Méditerranée	Sabre noir : Atlantique Nord-Est	Sabre noir : 85-117 cm (6-8 ans/femelle) Sabre argenté : 115 cm (3 ans/femelle)	Sabre noir ou sabre argenté ? Le sabre argenté est caractérisé par une peau plus claire et une tache noire au niveau de la tête.
Saint-Pierre <i>Zeus faber</i>	Avec modération : toutes zones	Aucune	34,5-40 cm (4 ans/femelle)	Comme 12 % des débarquements français, le Saint-Pierre fait partie des espèces dont les stocks sont mal connus car non suivis scientifiquement. Ainsi, des incertitudes existent en termes de durabilité de son exploitation.
Sardine <i>Sardina pilchardus</i>	Avec modération : golfe de Gascogne, Nord de l'Atlantique Centre-Est, mer d'Irlande, Manche, mer Celtique, mer Noire	Côtes ibériques, Méditerranée, mer Cantabrique	Manche : 19 cm (2 ans), golfe de Gascogne : 17 cm (1 an), golfe du Lion : 11 cm (1 an), Maroc : 17,5 cm (1 an)	Renseignez-vous sur l'origine des sardines fraîches ou transformées avant tout achat.
SAUMON Saumon de l'Atlantique <i>Salmo salar</i> Saumons du Pacifique <i>Oncorhynchus</i> spp.	PÊCHE Avec modération Saumons du Pacifique , de préférence le saumon rose et argenté d'Alaska et le saumon rose et keta du Canada AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Saumon de l'Atlantique : Atlantique Nord	Saumon de l'Atlantique : 3-7 ans Saumon du Pacifique : Pas de données disponibles	Les stocks sauvages de <i>Salmo salar</i> en Atlantique sont très affaiblis. Privilégiez les saumons du Pacifique pêchés à la ligne ou au piège.
SÉBASTE Sébaste du Nord <i>Sebastes mentella</i> Grand sébaste <i>Sebastes norvegicus</i>	Avec modération Grand sébaste : Islande, îles Féroé, Ouest Écosse, Nord des Açores, Est du Groenland Sébaste du Nord : Nord-Est Arctique, sud-est du Groenland, Islande	Sébaste du Nord : Islande, îles Féroé, Nord des Açores, Est du Groenland, Atlantique Nord-Ouest Grand sébaste : Nord-Est Arctique, Atlantique Nord-Ouest	Sébaste du Nord : 29 à 43 cm (selon le lieu de vie du poisson) Grand sébaste : 35 cm (femelle)	Renseignez-vous sur la provenance de votre sébaste, afin d'éviter les produits issus de la pêche illégale.
Sole commune <i>Solea solea</i>	PÊCHE À privilégier : mer d'Irlande, Manche Est, Manche Ouest, canal de Bristol, mer Celtique septentrionale, Skagerrak, Kattegat, Ouest de la mer Baltique AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage Avec modération : Irlande de l'Ouest, mer Celtique méridionale, Sud-Ouest Irlande, Sud du golfe de Gascogne, côtes ibériques, Méditerranée (sauf mer Adriatique), mer Noire	Mer du Nord, mer Adriatique, Nord et centre du golfe de Gascogne	Mer Celtique, Manche, mer du Nord : 27-30 cm (3-4 ans) Golfe de Gascogne : 24 cm (3 ans) Golfe du Lion : 30 (3-4 ans)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées et chair de moindre qualité). La période de reproduction de la sole a lieu au printemps en Manche Est et mer du Nord (zones côtières) ; de janvier à mars dans le golfe de Gascogne (zones au large) ; de décembre à mars en Méditerranée (zones au large).
Tacaud commun <i>Trisopterus l</i>				