

NOM DE L'ESPÈCE	ZONES À PRIVILÉGIER OU À CONSIDÉRER AVEC MODÉRATION	ZONES À ÉVITER	TAILLE DE MATURITÉ SEXUELLE (espèces sauvages)	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
ANCHOIS Anchois commun <i>Engraulis encrasicolus</i> Anchois d'Argentine <i>Engraulis anchoeta</i> Anchois de Californie <i>Engraulis mordax</i> Anchois du Pérou <i>Engraulis ringens</i> Anchois japonais <i>Engraulis japonicus</i>	À privilégier Anchois commun : golfe de Gascogne, mer Ligure Nord, nord de l'Atlantique Centre-Est Anchois d'Argentine : golfe du Lion, mer Égée, mer d'Azov Autres espèces d'anchois : toutes provenances	Anchois commun : côtes ibériques, mer Noire, mer de Marmara, tous stocks de Méditerranée (sauf mer Ligure Nord)	Golfe de Gascogne et côtes ibériques : 10 cm (1 an) Atlantique Centre-Est : 10,5 cm (1 an) Golfe du Lion : 11 cm (1 an) Mer Adriatique : 10,5 cm (1 an)	Renseigne-vous sur l'origine et l'espèce des anchois frais et transformés avant tout achat.
Anguille <i>Anguilla anguilla</i>	Aucune	Toutes provenances	60 cm (6-8 ans/femelle) 40 cm (3-4 ans/mâle)	Les stocks d'anguille européenne sont épuisés. Suspendez vos achats. Il existe des succédanés de civelle, fabriqués à partir de surimi. L'anguille fumée peut être remplacée par du hareng issu de stocks en bon état, ou de la truite, issue d'une exploitation ayant des pratiques durables.
Bar commun 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 avant tout achat	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 du Lion : 37 cm (3 ans)	Les achats de bar sauvage sont déconseillés pendant la période de frai (selon la zone : golfe de Gascogne : février à mai - Manche : mars à mai - mer du Nord : avril à juin - mer Méditerranée : décembre à mars). 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>	Avec modération : mer du Nord, Manche, Skagerrak et Kattegat, mer Baltique, Méditerranée et mer Noire	Aucune	38 cm (4 ans/femelle)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées, chair de moindre qualité et coût de revient plus élevé). La reproduction de la barbue a lieu 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 rose <i>Lophius budegassa</i> Baudroie chinoise <i>Lophius litulon</i> Baudroie des États-Unis <i>Lophius americanus</i>	À privilégier Baudroie commune et baudroie rose : mer Celtique, golfe de Gascogne et côtes ibériques Avec modération : Irlande Baudroie commune et baudroie rose : Méditerranée (sauf golfe du Lion qui est à éviter) et mer Noire Baudroie commune : Irlande Baudroie des États-Unis : toutes provenances	Baudroie commune et baudroie rose : mer du Nord, Rockall, Ouest Écosse, Skagerrak et Kattegat, golfe du Lion Baudroie chinoise : toutes provenances	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) ; 48 cm (mâle). Baudroie rose : Méditerranée : 66 cm. Mer du Nord, Rockall et Ouest-Écosse : 70,5 cm Baudroie des États-Unis : 39-44 cm Baudroie chinoise : 56,5 cm	La baudroie est vendue sous forme de queue, avec ou sans peau, en frais ou surgelée et sous forme de filets. La Baudroie est aussi appelée «lotte» ou «queue de lotte» quand elle est vendue sans tête sur les états.
Cabillaud <i>Gadus morhua</i>	À privilégier : Nord-Est Arctique (mer de Barents et mer de Norvège) Avec modération : Irlande, Banc des Îles Féroé, Rockall	Mer Baltique, plateau des Îles Féroé, Kattegat, Ouest Écosse, Manche Ouest, mer Celtique, mer du Nord, Manche Est, Skagerrak, mer d'Irlande	60 cm (3-4 ans/femelle) 45 cm (2-3 ans/mâle)	Les stocks de cabillaud ont sévèrement 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 whiffiagonis</i>	À privilégier : Ouest et Sud-Ouest de l'Irlande, golfe de Gascogne, côtes ibériques, Rockall, nord de la mer du Nord et Ouest Écosse 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, chair de moindre qualité et coût de revient plus élevé). Dans le golfe de Gascogne, la reproduction de la cardine franche a lieu de mars à mai.
Carpe commune <i>Oprinus carpio</i>	AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage avant tout achat	Aucune	Non applicable (élevage)	Les carpes (toutes espèces confondues) 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 Trachurus méditerranéen	À privilégier Chinchard commun : côtes ibériques Avec modération Chinchard commun : Méditerranée, mer Noire Chinchard à queue jaune : toutes provenances	Chinchard commun : Skagerrak et Kattegat, mer du Nord centrale et méridionale, Manche Est, 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 ? Privilégiez les grands filets issus d'individus matures, ayant eu le temps de se reproduire et allongé chez le chinchard à queue jaune, ce dernier est aussi caractérisé par des nageoires jaunâtres.
Colin d'Alaska <i>Gadus chalcogrammus</i>	À privilégier : États-Unis, Japon (au large de la côte nord-est de Honshu et à l'est de Hokkaido) Avec modération : Russie (mer d'Okhotsk)	Corée du Nord, Japon (à l'ouest de Hokkaido), Russie (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 provenances	Aucune	85-95 cm (5-15 ans)	Privilégiez les grandes darnes issues d'individus matures ayant eu le temps de se reproduire.
DORADE OU DAURADE Dorade grise ou Grisét <i>Spondyliosoma cantharus</i> Daurade royale <i>Spurus aurata</i> Dorade rosé <i>Pagellus bogaraveo</i> AUTRES SPARIDÉS Bogue <i>Bogus bogus</i> Pagetot commun <i>Pagellus erythrinus</i> Sar commun <i>Diplodus sargus</i> Ôblade <i>Oboloda melanura</i> Denté commun <i>Dentex dentex</i> Pagre commun <i>Pagrus pagrus</i> Saupe <i>Sarpa salpa</i>	PÊCHE Avec modération Dorade rose : banc des Açores Autres espèces de sparidés : toutes provenances AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage avant tout achat	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 grise : 35 cm Dorade rose : 40 cm Bogue : 12 cm Sar commun : 17 cm Ôblade : 20 cm Pagetot commun : 17 cm Pagre commun : 24 cm Saupe : 28 cm Denté commun : 35 cm	L'état des stocks des sparidés 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.
Dorade coryphène <i>Coryphaena hippurus</i>	Avec modération : toutes provenances	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.
Églinefin <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	Avec modération : mer du Nord, Ouest Écosse, Skagerrak, mer d'Irlande, Rockall, Îles Féroé	Nord-Est Arctique (mer de Barents et mer de Norvège), Islande, mer Celtique, Manche	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'églinefin est appelé haddock lorsqu'il est sous forme de filet fumé à froid.
Empereur <i>Hoplostethus atlanticus</i>	Avec grande modération : Pacifique Sud-Est (et si pêcherie écocertifiée MSC)	Atlantique Nord-Est (pêche interdite), océan Indien	45 cm (20-30 ans)	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. Sans certitude sur la durabilité du produit, évitez d'acheter l'empereur de toute autre origine.
Espadon <i>Xiphus gladius</i>	À privilégier : Atlantique Nord Avec modération : Océan Pacifique, Océan Indien	Atlantique Sud, Méditerranée	Méditerranée : 142 cm LxLx (3-4 ans/femelle). Océan Atlantique : 180 cm LxLx (5 ans/femelle). Océan Indien : 170 cm LxLx (6-7 ans/femelle). Océan Pacifique : 165-168 cm LxLx (4-5 ans femelle)	Privilégiez les individus pêchés à la ligne/canne/harpin. Privilégiez les grandes tranches/longues 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 provenances	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 qui est à consommer avec modération)	18 cm (femelle) 12 cm (mâle)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées, chair de moindre qualité et coût de revient plus élevé). La période de reproduction du flet commun a lieu entre février et mai (plus tard dans les eaux plus froides au Nord).
FLETAN Fletan noir <i>Reinhardtius hippoglossoides</i> Fletan commun <i>Reinhardtius hippoglossoides</i> Fletan du Pacifique <i>Hippoglossus stenolepis</i> Fletan de l'Atlantique ou Fletan blanc <i>Hippoglossus hippoglossus</i>	PÊCHE Avec modération Fletan noir : Islande, Îles Féroé, Ouest Écosse, nord des Açores, est du Groenland Fletan du Pacifique : Pacifique Nord-Est Fletan de l'Atlantique : Eaux canadiennes AQUACULTURE (Fletan de l'Atlantique) : vérifiez les conditions d'élevage	Fletan noir : Arctique Nord-Est (mer de Barents et mer de Norvège) Fletan du Pacifique : aucune Fletan de l'Atlantique : aucune	Fletan noir : 58-64 cm (environ 10 ans/femelles) en Atlantique Nord-Est Fletan du Pacifique : 119 cm (12 ans/femelle) Fletan de l'Atlantique : 77 cm (5-6 ans/mâle) ; 119 cm (9-10 ans/femelle)	Le fletan noir est l'espèce de fletan la plus largement consommée en Europe. Le fletan de l'Atlantique est le géant des poissons plats. C'est la seule espèce de fletan qui fait l'objet d'élevage. Le fletan du Pacifique est présent en faible quantité sur les marchés d'Europe de l'Ouest, sous forme de filets congelés.
GRENADEIER Grenadier de roche <i>Coryphaenoides rupestris</i> Grenadier berglax/gris <i>Macrourus berglax</i>	Aucune	Toutes provenances	Grenadier de roche : 50 cm (14 ans/femelle) ; 40 cm (mâle) Grenadier berglax/gris : 54 cm (13-14 ans/femelle)	Le grenadier de roche est classé en danger critique.
GRONDIN Grondin rouge <i>Chelidonichthys cuculus</i> Grondin gris : toutes provenances Grondin perlon : toutes provenances	Avec modération : toutes provenances Grondin rouge : toutes provenances Grondin gris : toutes provenances Grondin perlon : toutes provenances	Aucune	Grondin rouge : 25 cm (2 ans) Grondin perlon : 24 cm (2 ans) Grondin gris : 35 cm (4 ans/femelle) ; 32 cm (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 : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est (frais automnal), nord de la mer d'Irlande, golfe de Riga, golfe de Botnie Avec modération : stock Atlanto-scandin (mer de Barents, mer de Norvège, Islande, Îles Féroé)	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. Le hareng est exploité intensivement pour la consommation humaine mais également pour la production de produits pour l'alimentation animale d'élevage.
HOKI Hoki de Nouvelle-Zélande <i>Macrourus novaezelandiae</i> Hoki de Patagonie <i>Macrourus magellanicus</i>	Avec grande modération (et si pêcherie écocertifiée MSC) : Hoki de Nouvelle-Zélande : Australie, Nouvelle-Zélande Hoki de Patagonie : Argentine	Hoki de Patagonie : Chili	Hoki de Nouvelle-Zélande : 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 grande 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)	86-90 cm (7-10 ans)	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 : toutes provenances	Aucune	40-60 cm (3-5 ans)	Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
Lieu noir <i>Pollachius virens</i>	À privilégier : Îles Féroé Avec modération : Nord-Est Arctique (mer de Barents et mer de Norvège), Islande	Mer du Nord, Ouest Écosse, Skagerrak et Kattegat	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, chair de moindre qualité et coût de revient plus élevé). 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, chair de moindre qualité et coût de revient plus élevé). 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 Écosse, mer d'Irlande, mer Celtique, Manche, Îles Féroé	Nord-Est Arctique (mer de Barents et mer de Norvège), golfe de Gascogne, côtes ibériques, nord des Açores, Skagerrak, Kattegat, mer du Nord septentrionale, Groenland, Islande	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>	Avec modération : Arctique Nord-Est (mer de Barents et mer de Norvège), Islande et toutes autres zones de l'Atlantique Nord-Est (sauf Îles Féroé qui est à éviter)	Îles Féroé	60-75 cm (5-7 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 provenances AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage avant tout achat	Aucune	70 cm (3 ans/golfe de Gascogne ; 4-5 ans/côtes mauritanienne)	Comme 19 % des débarquements français, le maigre fait partie des espèces dont les stocks sont mal connus. Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
MAQUEREAU Maquereau commun <i>Scomber scombrus</i> Maquereau espagnol Maquereau tacheté	Avec modération Maquereau commun : Méditerranée, mer Noire Maquereau espagnol : toutes provenances Maquereau tacheté : toutes provenances	Maquereau commun : Atlantique Nord-Est et eaux adjacentes	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 : 21,5 cm Maquereau tacheté : 29 cm	Privilégiez les individus pêchés à la ligne. Renseigne-vous sur l'origine du maquereau frais, surgelé, transformé ou en conserve avant tout achat.
Merlan <i>Merlangius merlangus</i>	À privilégier : mer du Nord, Manche Est, Ouest Écosse Avec modération : Skagerrak, Kattegat, golfe de Gascogne, côtes ibériques, Méditerranée	Mer d'Irlande, mer Celtique, Manche Ouest, mer Noire et mers adjacentes	Golfe de Gascogne : 32 cm (2 ans). Méditerranée : 20 cm (2 ans) Mer Noire : 14,5 cm (femelle) ; 12,5 cm (mâle). Autres zones de l'Atlantique Nord-Est : 25 cm (2 ans)	Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
MERLU Merlu européen <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 : Atlantique Nord-Est Merlu blanc du Cap et Merlu noir du Cap : Afrique du Sud Merlu austral : Nouvelle-Zélande et Chili Merlu argentin : Atlantique Sud-Ouest (eaux d'Argentine et d'Uruguay) Merlu chilien et péruvien : Pérou	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 : Chili	Merlu commun : Atlantique : 57 cm (7 ans/femelle) Méditerranée : 28 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 provenances AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage avant tout achat	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 mullets femelles sont particulièrement recherchées pour leurs œufs qui sont utilisés pour la fabrication de la pastèque. L'élevage ne concerne que le mulet à grosse tête.
Ombre chevalier <i>Salvelinus alpinus</i>	PÊCHE : aucune AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage avant tout achat	Toutes provenances	50-60 cm (entre 3 et 10 ans)	Les stocks sauvages d'ombre chevalier semblent être fortement impactés par des facteurs environnementaux. L'ombre chevalier commercialisé provient principalement d'élevage.
PANGA Pangasianodon hypophthalmus, Pangasius bocourti, Pangasius djambal, Pangasius pangasius	AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage avant tout achat	Non applicable (élevage)	Non applicable (élevage)	Les conditions environnementales d'élevage de panga varient grandement d'une ferme aquacole à l'autre.
Perche du Nil <i>Lates niloticus</i>	Aucune	Afrique	Lac Victoria : 58 cm (femelle) ; 53 cm (mâle)	La perche du Nil est une espèce envahissante, en état de surexploitation.
Plie ou Carrelé <i>Pleuronectes platessa</i>	À privilégier : Irlande Avec modération : mer du Nord, Skagerrak, mer d'Irlande, mer Baltique, golfe de Gascogne, côtes ibériques, Ouest Irlande, Manche Ouest, mer Celtique Sud, sud-ouest de l'Irlande, Kattegat, Belt et Sound	Canal de Bristol, mer Celtique Nord, Manche Est	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, chair de moindre qualité et coût de revient plus élevé). 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 lisse <i>Raja brachyura</i> Raie brunette <i>Raja undulata</i> Raie fleurie <i>Leucoraja naevus</i> Raie méele <i>Raja microcellata</i> Grande raie <i>Dipturus laevis</i> Raie herisson <i>Leucoraja erinacea</i> Raie blanc nez <i>Raja eglanteria</i> Raie rosette <i>Leucoraja garmani</i> Raie tachée ou épineuse <i>Amblyraja radiata</i> Raie tachetée <i>Leucoraja ocellata</i> Raie lisse américaine ou raie lissée <i>Malacoraja senta</i> Raie blanche <i>Rostroraja alba</i> Pocheteau gris <i>Dipturus batis</i> Pocheteau intermédiaire <i>Dipturus intermedius</i>	À privilégier Raie bouclée : mer d'Irlande, canal de Bristol, nord de la mer Celtique Raie douce : côtes ibériques, Ouest Écosse, Ouest Irlande, Sud-Ouest de l'Irlande, golfe de Gascogne, sud de la mer Celtique, Manche Ouest Raie lisse : côtes ibériques Raie brunette : Manche Raie fleurie : côtes ibériques, Ouest Écosse, sud de la mer Celtique, Manche, golfe de Gascogne Raie méele : canal de Bristol, nord de la mer Celtique Grande raie, raie herisson, raie blanc nez et raie rosette : États-Unis Avec modération Raie bouclée : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est Raie douce : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est Raie lisse : sud de la mer du Nord, Manche Est Avec grande modération Raie bouclée : Banc des Açores, nord des Açores	Raie bouclée : côtes ibériques, nord/centre/large du golfe de Gascogne, Ouest Écosse, Manche Ouest Raie fleurie : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat Raie brunette : Ouest Irlande, Sud-Ouest de l'Irlande, sud du golfe de Gascogne, côtes ibériques, nord/centre du golfe de Gascogne Raie blanche : Atlantique Nord-Est Raie radiee : mer de Norvège, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, États-Unis Raie lisse : mer d'Irlande, canal de Bristol, mer Celtique Nord, Manche Ouest, Ouest Écosse, nord de la mer du Nord Raie méele : Manche Pocheteau gris et Pocheteau intermédiaire : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat Raie tachetée, raie lisse américaine : États-Unis Toutes autres espèces et stocks non évalués (incluant les espèces de la Méditerranée et de la mer Noire) Toutes autres espèces de raie « menacées » (de la liste rouge de l'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 lisse : mer d'Irlande : 84 cm (5 ans/femelle) Raie brunette : Manche : 83 cm (9 ans/femelle) Raie fleurie : golfe de Gascogne : 56 cm (8 ans/femelle), mer d'Irlande : 56 cm (4 ans) Raie méele : mer du Nord et mer Celtique : 78 cm (femelle)	Privilégiez les ailes issues d'individus matures ayant eu le temps de se reproduire ; vérifiez ce critère pour la fabrication de la pastèque. L'élevage ne concerne que le mulet à grosse tête.
REQUIN Petite roussette <i>Squalorhynchus canicula</i> Grande roussette <i>Squalorhynchus stellaris</i> Aiguillat commun <i>Squalus acanthias</i> Requin peau bleue <i>Prionace glauca</i> Requin hâ <i>Galeorhinus galeus</i> Émissole lisse <i>Mustelus mustelus</i> Émissole tachetée <i>Mustelus asterias</i>	Avec modération Petite roussette : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est, Ouest Écosse, mer d'Irlande, Manche Ouest, sud de la mer Celtique, golfe de Gascogne, côtes ibériques Grande roussette : Ouest Écosse, sud de la mer Celtique, Manche Émissole tachetée : Atlantique Nord-Est et de l'eau adjacente Aiguillat commun : Atlantique Nord-Est et eaux adjacentes	Requin hâ : Atlantique Nord-Est Requin peau bleue : Atlantique Toutes autres espèces et stocks non évalués (incluant les espèces de la Méditerranée et de la mer Noire). Toutes autres espèces de requin menacées de la liste rouge de l'UICN, sauf l'aiguillat commun du stock de l'Atlantique Nord-Est qui a été évalué en bon état en 2022 (mais toujours estimé menacé par l'UICN)	Émissole tachetée : Océan Atlantique : 87 cm (6 ans), Méditerranée : 96 cm Émissole lisse : 74 cm (femelle), 70 cm (mâle) Requin peau bleue : Atlantique : 58 cm (6 ans/femelle), Méditerranée : 40 cm (5 ans/femelle) Grande roussette : Méditerranée : 76-79 cm ; Atlantique : 80 cm Requin hâ : 120-185 cm (13-15 ans/femelle) Aiguillat commun : Atlantique : 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 interdite, 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>Pseudopenaeus penaeus</i> Autres espèces <i>Panopeus spp.</i>	À privilégier Rouget barbet de vase : golfe du Lion Avec modération Rouget barbet de vase : mer Lionne Est, mer Égée Rouget barbet de roche : Ouest Écosse, mer Celtique, golfe de Gascogne, côtes ibériques Rouget barbet du Sénégal : toutes provenances Rouget barbet cimabare : toutes provenances Rouget barbet indien : toutes provenances Toutes autres espèces de rouget barbet du Pacifique Ouest et de l'océan Indien.	Rouget barbet de vase : Méditerranée et mer Noire (sauf zones à privilégier) Rouget barbet de roche : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche-Est, Méditerranée et mer Noire	Rouget barbet de vase : 13 cm (1 an) Rouget barbet de roche : Manche, mer du Nord : 17 cm (2 ans) ; golfe de Gascogne : 20 cm (2 ans) ; Méditerranée : 14 cm (1 an) Rouget du Sénégal : 13,5 cm Rouget barbet cimabare : 13 cm Rouget barbet indien : 20 cm	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 argente <i>Lepidionus caudatus</i>	Avec modération Sabre argente : toutes provenances	Sabre noir : toutes provenances	Sabre noir : 85-117 cm (6-8 ans/femelle) Sabre argente : 115 cm (3 ans/femelle)	Sabre noir ou sabre argente ? Le sabre argente 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 provenances	Aucune	34,5-40 cm (4 ans/femelle)	Comme 19 % 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 commune <i>Sardina pilchardus</i>	Avec modération : nord de l'Atlantique Centre-Est, mer d'Irlande, Manche, mer Celtique, sud du golfe de Gascogne, côtes ibériques, golfe du Lion, mers Ligure et Tyrrhénienne Nord, mer Noire	Méditerranée (sauf mers Ligure et Tyrrhénienne Nord et golfe du Lion qui sont à consommer avec modération)	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)	Renseigne-vous sur l'origine des sardines fraîches ou transformées avant tout achat.
SAUMON Saumon de l'Atlantique <i>Salmo salar</i> Saumons du Pacifique Saumon rose (Pink) <i>Oncorhynchus gorbuscha</i> Saumon keta (Chum) <i>Oncorhynchus keta</i> Saumon argente (Chin) <i>Oncorhynchus kisutch</i> Saumon rouge (Sockeye) <i>Oncorhynchus nerka</i> Saumon royal (Chinook) <i>Oncorhynchus tshawytscha</i> Saumon japonais <i>Oncorhynchus masou masou</i>	PÊCHE Avec modération Saumons du Pacifique : toutes espèces et toutes zones (sauf le saumon royal et le saumon rouge du Canada et d'Alaska et le saumon argente du Canada qui sont à éviter) AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage avant tout achat	Saumon de l'Atlantique : toutes provenances Saumon royal et saumon rouge : Alaska et Canada Saumon argente : Canada	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 issus de stocks en bon état, pêchés à la ligne ou au piège.
SÉBASTE Sébaste du Nord <i>Sebastes mentella</i> Grand sébaste <i>Sebastes norvegicus</i>	Aucune	Sébaste du Nord : toutes provenances Grand sébaste : toutes provenances	Sébaste du Nord : 29 à 43 cm (selon le lieu de vie du poisson) Grand sébaste : 35 cm (femelle)	Le sébaste est caractérisé par une grande fragilité biologique (croissance lente et maturité sexuelle tardive). La plupart des stocks de sébaste subissent une importante pêche illégale.
Sole commune <i>Solea solea</i>	PÊCHE À privilégier : Manche Ouest, canal de Bristol, mer Celtique septentrionale, Skagerrak, Kattegat, ouest de la mer Baltique Avec modération : Irlande de l'Ouest, mer Celtique méridionale, sud-ouest de l'Irlande, mer d'Irlande, sud du golfe de Gascogne, côtes ibériques, Méditerranée (sauf mer Adriatique qui est à éviter), mer Noire AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage avant tout achat	Manche Est, mer du Nord, nord et centre du golfe de Gascogne, mer Adriatique Nord	Mer Celtique, Manche, mer du Nord : 27-30 cm (3-4 ans) Golfe de Gascogne : 24 cm (3 ans) Golfe du Lion : 30 cm (3-4 ans)	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées, chair de moindre qualité et coût de revient plus élevé). 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 luscus</i>	Avec modération : toutes provenances	Aucune	25 cm (vers la fin de sa première année)	Comme 10 % des débarquements français, le tacaud fait partie des espèces dont les stocks sont mal connus. Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
Thon albacore <i>Thunnus albacares</i>	À privilégier : Pacifique occidental et central, Pacifique Est Avec modération : Océan Atlantique	Océan Indien	100-115 cm LxLx (2-3 ans)	Vérifiez le nom latin de l'espèce : le thon albacore est parfois vendu illégalement sous l'appellation thon rouge. Évitez le thon albacore pêché sous DCP (Dispositif de Concentration de Poissons). Certaines pêcheries sont certifiées sans DCP (FAD Free), appellation que l'on peut retrouver sur certaines boîtes de conserve.
Thon germon <i>Thunnus alalunga</i>	À privilégier : Océan Atlantique Avec modération : Océan Pacifique, Océan Indien	Méditerranée	85 cm LxLx (13 kg/4-5 ans)	Renseigne-vous sur l'origine du thon frais, surgelé, transformé ou en conserve avant tout achat.
Thon listao ou Bonite à ventre rayé <i>Katsuwonus pelamis</i>	À privilégier : Océan Indien Avec modération : Océan Atlantique, Océan Pacifique	Aucune		