



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

# GUIDE DES ESPÈCES

## À L'USAGE DES PROFESSIONNELS - ÉDITION 2020

### POISSONS

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
<b>Anchois</b> <i>Engraulis encrasicolus</i>	Golfe de Gascogne Avec modération : - Baie de Cadix - Atlantique Centre-Est	Méditerranée	
<b>Anguille</b> <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.
<b>Bar ou Loup</b> <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.
<b>Barbu</b> <i>Scophthalmus rhombus</i>	Atlantique Nord-Est		Préférez les pièces de plus de 35 cm. Évitez la période de reproduction qui s'étale de mars à août selon les régions.
<b>Baudroie (lotte)</b> <i>Lophius piscatorius</i> <i>Lophius americanus</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).
<b>Cabillaud</b> <i>Gadus morhua</i> <i>Gadus macrocephalus</i>	Islande Mer d'Irlande Pacifique Est et Sud du Groenland 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).
<b>Cardine franche</b> <i>Lepidionomus whiffagonis</i>	Mer du Nord Ouest Écosse Mer Celtique Golfe de Gascogne Ouest et Sud Ouest Irlande Nord et Nord-Ouest Espagne Côte Portugaise		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).
<b>Carpe commune</b> <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.
<b>Chinchard</b> <i>Trachurus trachurus</i> <i>Trachurus mediterraneus</i>	Côtes portugaises	Atlantique Nord Est	Privilégiez le chinchard de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
<b>Coïin d'Alaska</b> <i>Theragra chalcogramma</i>	Stock américain Mer de Bering		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année.
<b>Congre</b> <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.
<b>Dorade et daurade</b> Griset ( <i>Spondyliosoma cantharus</i> ) Daurade royale ( <i>Sparus aurata</i> ) Dorade rose ( <i>Pagellus bogaraveo</i> ) Boque ( <i>Boops boops</i> ) Paget ( <i>Pagellus acarne</i> ) Sar commun ( <i>Diplodus sargus</i> ) Oblade ( <i>Obolada melanura</i> ) Sauge ( <i>Sarpa salpa</i> ) Denté commun ( <i>Dentex dentex</i> )	Griset (dorade grise) et daurade royale de toutes provenances Avec modération : - Sparidés de Méditerranée	Dorade rose de toutes les zones	L'état des stocks des sparidés varie selon les espèces. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
<b>Dorade coryphène</b> <i>Coryphaena hippurus</i>	Tous stocks		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute l'année.
<b>Églefin (haddock)</b> <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	Nord-Est Arctique Rockall Mer d'Irlande Mer du Nord Iles Féroé Mer Celtique Ouest Écosse Skagerrak Islande Manche		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
<b>Empereur</b> <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.
<b>Espadon</b> <i>Xiphias gladius</i>	Avec modération : Pacifique Atlantique Indien	Méditerranée	Préférez des poissons pêchés à la canne ou au harpon. Assurez-vous de ne pas acheter d'épagnons immatures (> 180 cm Longueur maximale fournée).
<b>Esturgeon</b> <i>Acipenser sturio</i>	Aquaculture		Privilégier les produits labellisés.
<b>Féra (ou corégone)</b> <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.
<b>Flet commun</b> <i>Platichthys flesus</i>	Avec modération : - Mer du Nord - Skagerrak - Kattegat	Mer Baltique	L'état actuel des stocks n'est pas très bien connu. Privilégiez les individus de plus de 20 cm (maturité sexuelle).
<b>Fletan noir</b> <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.
<b>Fletan du Pacifique</b> <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.
<b>Fletan blanc (de l'Atlantique)</b> <i>Hippoglossus hippoglossus</i>		Atlantique	Évitez l'achat de fletan blanc. Privilégiez d'autres poissons plats (fletan du Pacifique, limande).
<b>Grenadier</b> <i>Coryphaenoides rupestris</i> <i>Macrurus berglax</i>		Tous stocks	Préférez d'autres poissons vendus sous forme de filet.
<b>Grondin</b> <i>Chelidonichthys cuculus</i> <i>Eutrigla gurnardus</i> <i>Chelidonichthys lucerna</i>	Avec modération, tous stocks : - Grondin gris ( <i>Eutrigla gurnardus</i> ) Atlantique Nord-Est - Grondin rouge ( <i>Chelidonichthys cuculus</i> ) - Grondin perlou ( <i>Chelidonichthys lucerna</i> )		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année avec modération.
<b>Hareng</b> <i>Clupea harengus</i>	Atlantique Nord-Est (sauf stock liste rouge) Avec modération : - Islande	Skagerrak Kattegat Ouest Écosse Mer d'Irlande Sud Ouest Irlande Ouest Baltique Golfe de Botnie	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
<b>Hoki</b> <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.
<b>Légine australe</b> <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, privilégiez les poissons labellisés. Demandez à votre fournisseur.
<b>Lieu jaune</b> <i>Pollachius pollachius</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		À l'achat, privilégiez des poissons de plus de 40 cm (ou > 2,3 kg, poids du poisson éviscéré) pêchés à la ligne.
<b>Lieu noir</b> <i>Pollachius virens</i>	Atlantique Nord-Est Avec modération : - Nord-Est Arctique		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
<b>Limande commune</b> <i>Limanda limanda</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est - Manche Est		Évitez de consommer la limande pendant sa période de reproduction d'avril à juin. Privilégiez la limande de plus de 30 cm.
<b>Limande sole commune</b> <i>Microstomus kitt</i>	Mer du Nord Skagerrak Kattegat Manche Est		Privilégiez les individus de plus de 25 cm (maturité sexuelle).
<b>Lingue bleue</b> <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.
<b>Lingue franche</b> <i>Molva molva</i>	Atlantique Nord-Est (sauf stock liste rouge)	Iles Féroé	Appelée également « lingue » ou « julienne ». Privilégiez la lingue bleue pêchée au chalut de fond, privilégiez celle pêchée à la palangre de fond.
<b>Maigre</b> <i>Argyrosomus regius</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
<b>Maquereau</b> <i>Scomber scombrus</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		
<b>Merlan</b> <i>Merlangius merlangus</i>	Avec modération : - Golfe de Gascogne - Côte portugaise	Mer d'Irlande Mer du Nord Mer Celtique Manche Est Skagerrak Kattegat	Privilégiez les merlans de ligne de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
<b>Merlan bleu</b> <i>Micromesistius poutassou</i>	Atlantique Nord-Est		Utilisé principalement pour la fabrication de surimi, sa consommation peut être recommandée.
<b>Merlu</b> <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 Nord et Nord Ouest Espagne Côte Portugaise - <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> : Atlantique Sud-Ouest - <i>Raie rose</i> ( <i>Leucoraja garmani</i> ) : Atlantique Nord-Est - <i>Pocheteau gris</i> ( <i>Dipturus batés</i> ) : Mer du Nord Ouest Iles Britanniques - <i>Raie blanche</i> ( <i>Rostrobranchia alba</i> ) : Ouest Iles Britanniques - <i>Raie radieuse</i> ( <i>Amblyraja radata</i> ) : Mer de Norvège Skagerrak Kattegat	En période de frai, de novembre à juin (variable selon les espèces et les zones), privilégiez 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).
<b>Mulet</b> <i>Mugilid</i>	Avec modération : - Atlantique Nord-Est - Méditerranée		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
<b>Omble de la Fontaine</b> <i>Salvelinus fontinalis</i>	Europe Avec modération : - Canada Aquaculture		Vérifier les conditions d'élevage.
<b>Omble chevalier</b> <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.
<b>Pangasius</b> <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.
<b>Perche du Nil</b> <i>Lates niloticus</i>	Avec modération : - Lac Victoria		
<b>Pie</b> <i>Pleuronectes platessa</i>	Mer du Nord Kattegat Mer Baltique Skagerrak Manche Mer Celtique Mer d'Irlande	Sud-Ouest Irlande	Privilégiez les pies supérieures à 30 cm (maturité sexuelle). Évitez les achats de pie pendant la période de reproduction (de février à fin mars).
<b>Raies</b> <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 montana</i> ) : Mer de Norvège Mer du Nord Manche Est Mer d'Irlande Mer Celtique - Raie brunette ( <i>Raja undulata</i> ) et Raie fleurie ( <i>Urolophus naevus</i> ) Ouest Écosse Mer Celtique Golfe de Gascogne	Atlantique Nord-Ouest : - Raie radieuse ( <i>Amblyraja radata</i> ), - Raie rose ( <i>Leucoraja garmani</i> ) : Atlantique Nord-Est - <i>Pocheteau gris</i> ( <i>Dipturus batés</i> ) : Mer du Nord Ouest Iles Britanniques - Raie blanche ( <i>Rostrobranchia alba</i> ) : Ouest Iles Britanniques - Raie radieuse ( <i>Amblyraja radata</i> ) : Mer de Norvège 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.

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
<b>Requins</b> <i>Scyliorhinus canicula</i> <i>Scyliorhinus stellaris</i> <i>Mustelus mustelus</i> <i>Squalus acanthias</i> <i>Lamna nasus</i> ...	Avec grande modération : - La petite rousette ( <i>Scyliorhinus canicula</i> ) : Rockall Ouest Écosse Ouest Irlande Mer d'Irlande Manche ouest Mer Celtique - L'émissole ( <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.
<b>Rouget barbet</b> <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 spilurus</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).
<b>Sabre</b> <i>Sabre noir</i> ( <i>Aphanopus carbo</i> ) <i>Sabre argenté</i> ( <i>Lepidion 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.
<b>Saint-Pierre</b> <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 > 500 g).
<b>Sardine</b> <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.
<b>Saumon</b> <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 Saumon 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 ».
<b>Sébaste</b> <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	Atlantique Nord-Est	Attention au nom latin et à l'origine précise. A ne pas confondre avec la rascasse.
<b>Sole</b> <i>Solea solea</i> <i>Cynoglossus senegalensis</i>	Manche Mer du Nord Golfe de Gascogne Est mer Celtique Avec modération : - Mer d'Irlande	Sole du Sénégal ( <i>Cynoglossus senegalensis</i> ) : 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.
<b>Tacaud</b> <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.
<b>Thon albacore</b> <i>Thunnus albacares</i>	Avec modération : - Océan Pacifique - Atlantique	Océan Indien	Attention à la provenance et à la taille. Évitez les achats d'albacore juvénile (< 100 cm soit 20 kg). Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
<b>Thon germon</b> <i>Thunnus albilunga</i>	Océan Indien Atlantique	Méditerranée Pacifique	Attention à la provenance. Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
<b>Thon listao (bonite)</b> <i>Katsuwonus pelamis</i>	Tous stocks		Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
<b>Thon obèse</b> <i>Thunnus obesus</i>	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).
<b>Thon rouge</b> <i>Thunnus thynnus</i> <i>Thunnus orientalis</i> <i>Thunnus maccoyii</i>	Avec modération : Atlantique ( <i>Thunnus thynnus</i> )	<i>Thunnus orientalis</i> : stock du Pacifique <i>Thunnus maccoyii</i> : Sud des trois Océans	Privilégiez le thon rouge ( <i>Thunnus thynnus</i> ) de plus de 25 kg pêché à la canne.
<b>Tilapia</b> <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.
<b>Truite</b> <i>Salmo trutta</i> <i>Oncorhynchus mykiss</i>	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Il existe une offre de truite issue d'élevage biologique.
<b>Turbot</b> <i>Scophthalmus maximus</i>	Mer du Nord Avec modération : - Mer Baltique - Skagerrak Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Préférez les poissons de plus de 35 cm (quand il s'agit de poisson sauvage). Évitez la période de reproduction (de mai à juin).

### CRUSTACÉS

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
<b>Araignée de mer</b> <i>Maja squinado</i> <i>Maja brachydactyla</i>	Avec modération : tous stocks		Ne pas acheter les femelles grainées.
<b>Carabe royal (du Kamchatka)</b> <i>Paralichthodes kamoharui</i>	Pacifique Nord Norvège	Russie	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
<b>Crevette grise et bouquet</b> <i>Crangon crangon</i> <i>Palaemon serratus</i> <i>Pandalus borealis</i> <i>Palaemon serratus</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 Septentrionale Skagerrak Kattegat Crangon Crangon : Atlantique Nord-Est	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.
<b>Crevette tropicale ou Gambas</b> <i>Penaeus monodon</i> <i>Penaeus subtilis</i> <i>Penaeus vannamei</i> <i>Penaeus stylirostris</i> <i>Xiphopenaeus kroyeri</i> <i>Farfantepenaeus aztecus</i> <i>Penaeus latitarsus</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.
<b>Écrevisse</b> <i>Procambarus clarkii</i> <i>Astacus astacus</i> <i>Austropotamobius pallipes</i> <i>Austropotamobius torrentium</i> <i>Orconectes limosus</i> <i>Astacus leptodactylus</i> <i>Pacifastacus lenisculus</i> <i>Cherax destructor</i>	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.
<b>Homard</b> <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 Madeleine, 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.
<b>Langouste</b> <i>Palinurus spp.</i> <i>Jasus lalandii</i>	Langouste d'Australie ( <i>Palinurus 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 ( <i>Palinurus mauritanicus</i> ) - Langouste rouge européenne ( <i>Palinurus elephas</i> )	
<b>Langoustine</b> <i>Nephrops norvegicus</i>	- Atlantique Nord-Est	Sud du Golfe de Gascogne	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute l'année. Privilégiez les langoustines pêchées au casier.
<b>Tourteau</b> <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
<b>Bulot</b> <i>Buccinum undatum</i> <i>Busycotopus canaliculatus</i> <i>Neptunea despecta</i>		Atlantique Nord-Ouest : - <i>Busycotopus canaliculatus</i> - <i>Neptunea despecta</i> Atlantique Nord-Est : - <i>Buccinum undatum</i>	
<b>Coque</b> <i>Cerastoderma edule</i>	Façade Atlantique		
<b>Coquille St-Jacques</b> <i>Pecten maximus</i> <i>Placopecten magellanicus</i> <i>Argopecten purpuratus</i>	Manche Est Manche Ouest Rade de Brest Baie de Quiberon Pertuis charentais		Peut être consommée durant la période de pêche avec modération en raison de l'impact de la technique de pêche (drape) sur les fonds marins. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage ( <i>Argopecten purpuratus</i> ).
<b>Couteau</b> <i>Solen</i> spp.	Façade Atlantique		Privilégiez les couteaux pêchés à la main.
<b>Encornet</b> <i>Loligo vulgaris</i>	Eaux de la Manche (état des stocks mal connu)		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année avec modération.
<b>Huître</b> <i>Crassostrea gigas</i> <i>Ostrea edulis</i>	Aquaculture	Pêche	
<b>Moule</b> <i>Mytilus chilensis</i> <i>Mytilus edulis</i> <i>Mytilus galloprovincialis</i>	Aquaculture	Sauvage : - Est Cotentin	
<b>Palourde grise</b> Palourde européenne ( <i>Ruditapes decussatus</i> ) Palourde japonaise ( <i>Ruditapes philippinarum</i> )	Façade Atlantique		
<b>Pétoncle blanc (ou vanneau)</b> <i>Aequipecten opercularis</i>	Avec modération : - Façade Atlantique		
<b>Pétoncle noir</b> <i>Mimachlamys varia</i>	Avec modération : - Façade Atlantique		
<b>Praire</b> <i>Venus verrucosa</i>	Avec modération : - Façade Atlantique		
<b>Poulpe</b> <i>Octopus vulgaris</i>	Méditerranée Guinée-Bissau Mauritanie	Maroc Gambie Sénégal	Privilégiez les individus pesant au moins 750 g (entier) ou 450 g (éviscéré).
<b>Seiche</b> <i>Sepia officinalis</i>	Avec modération : - Façade Atlantique	Manche	Privilégiez la consommation de seiche mature (> 18cm).

### DURABILITÉ

Un produit « durable » est un produit qui répond aux besoins des générations de nos jours 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 consommé. Un **aquaculteur durable** est géré 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 qualifiées 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 certifié  
 • S'il a été élevé selon des méthodes à faible impact environnemental ;  
 • S'il a été nourri avec des aliments ayant un faible impact sur les populations de poissons sauvages (privilégiez les poissons omnivores) ;  
 • S'il est traçable, de l'exploitation à l'assiette.

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

### Les espèces vulnérables

• Les espèces 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.



# Ethical Ocean