

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, Nord de l'Espagne, mer Noire et mer de Marmara, tous autres stocks de Méditerranée Avec modération Anchois commun : golfe du Lion, Sicile du Sud, mer d'Azov Autres espèces d'anchois : toutes provenances	Anchois commun : côtes ibériques (composantes Ouest et Sud), mer Noire et mer de Marmara, tous autres stocks de Méditerranée	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)	Renseignez-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 (9-20 ans/femelle) 40 cm (6-12 ans/mâle)	Les stocks d'anguille européenne sont effondrés. 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 Avec modération : golfe de Gascogne, côtes ibériques, Ouest Écosse, Ouest et Sud-Ouest Irlande, mer du Nord, mer d'Irlande, Manche et mer Celtique, tous stocks de Méditerranée AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage avant tout achat	Aucune	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 (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>	À privilégier : mer du Nord, Manche, Skagerrak, Kattegat Avec modération : 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 Baudroie des États-Unis : toutes provenances	Baudroie commune et baudroie rose : mer du Nord, Rockall, Ouest Écosse, Skagerrak et Kattegat, Islande, Méditerranée et mer Noire 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 (4 ans/femelle) ; 50 cm (6 ans/mâle), Méditerranée : 68,5 cm (femelle), Islande : 80 cm (femelle) ; 61 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 : 66,5 cm	La baudroie est vendue sous forme de queue, avec ou sans peau, en frais ou surgelé 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 : Sud de la mer de Norvège et côte sud de la Norvège, Islande, Nord-Est Arctique (mer de Barents et mer de Norvège) Avec modération : banc des Îles Féroé, mer de Norvège et mer de Barents, nord de la côte norvégienne	Mer Baltique, Skagerrak, Kattegat, plateau des Îles Féroé, mer Celtique, mer du Nord, Ouest Écosse, mer d'Irlande, Manche Ouest, Manche Est	60 cm (3 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 whiffagonis</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	Golfe de Gascogne et côtes ibériques : 17,5 cm Ouest et sud-Ouest Irlande : 20,5 cm	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.
Cardine à quatre taches <i>Lepidorhombus boscii</i>	À privilégier : Sud du golfe de Gascogne, côtes ibériques, Rockall, Nord de la mer du Nord, Ouest Écosse Avec modération : Ouest et Sud-Ouest de l'Irlande, nord/centre/large du golfe de Gascogne	Aucune	Golfe de Gascogne et côtes ibériques : 13,8 cm Ouest et sud-Ouest Irlande : 16,4 cm	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées, chair de moindre qualité et coût de revient plus élevé).
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 : toutes provenances	Chinchard commun : Skagerrak et Kattegat, mer du Nord, Manche Est, golfe de Gascogne, mer de Norvège, 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. Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
Colin d'Alaska <i>Gadus chalcogrammus</i>	À privilégier : États-Unis Avec modération : Russie (mer d'Okhotsk), Japon (au large de la côte nord-est de Honshu et à l'est de Hokkaido)	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 Grisnet <i>Spondylosoma 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 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 Bogue : 12 cm Sar commun : 17 cm Oblade : 20 cm Pageot commun : 17 cm Page commun : 24 cm Sauge : 28 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 Bogue <i>Boops boops</i> , Pageot commun <i> Pagellus erythrinus</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 provenances	Aucune	Pas de données disponibles	Espèce tropicale et subtropicale qui fréquente également la Méditerranée, la dorade coryphène n'est pas un sparide, contrairement à ce que laisserait croire son appellation commune.
Églectin <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	À privilégier : Îles Féroé, Nord-Est Arctique Avec modération : mer du Nord, Ouest Écosse, Skagerrak, mer d'Irlande, Rockall	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'églectin est appelé haddock lorsqu'il est sous forme de filet fumé à froid.
Empereur <i>Hoplostethus atlanticus</i>	Aucune	Atlantique Nord-Est (pêche interdite), océan Indien, Pacifique Sud-Ouest	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. Environ 60 % des captures réalisées par la Nouvelle-Zélande sont écoblanchées. L'écoblanchiment garantit le respect de certains critères de durabilité. Cependant, l'empereur issu de ces pêcheries écoblanchées est à éviter en raison de la grande fragilité des écosystèmes de grands fonds.
Espadon <i>Xiphias gladius</i>	À privilégier : Atlantique Nord Avec modération : Océan Pacifique, Océan Indien	Atlantique Sud, Méditerranée	Méditerranée : 142 cm LJFL (3-4 ans/femelle), Océan Atlantique : 180 cm LJFL (5 ans/femelle), Océan Indien : 170 cm LJFL (6-7 ans/femelle), Océan Pacifique : 165-168 cm LJFL (4-5 ans/femelle)	Privilégiez les individus pêchés à la ligne/canne/harpun. Privilégiez les grandes tranches/longues issues d'individus matures ayant eu le temps de se reproduire.
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).
FLÉTAN Flétan noir <i>Reinhardtius hippoglossoides</i> Flétan du Pacifique <i>Hippoglossus stenolepis</i> Flétan de l'Atlantique ou Flétan blanc <i>Hippoglossus hippoglossus</i>	PÊCHE À privilégier : Flétan de l'Atlantique : Eaux canadiennes Avec modération Flétan noir : Islande, Îles Féroé, Ouest Écosse, nord des Açores, est du Groenland, Arctique Nord-Est (mer de Barents et mer de Norvège) Flétan du Pacifique : Pacifique Nord-Est AQUACULTURE (Flétan de l'Atlantique) : vérifiez les conditions d'élevage	Flétan noir : Aucune Flétan du Pacifique : aucune Flétan de l'Atlantique : aucune	Flétan noir : 58-64 cm (environ 10 ans/femelle) en Atlantique Nord-Est Flétan du Pacifique : 119 cm (12 ans/femelle) Flétan de l'Atlantique : 77 cm (6-6 ans/mâle) ; 119 cm (9-10 ans/femelle)	Le flétan noir est l'espèce de flétan la plus largement consommée en Europe. Le flétan de l'Atlantique est le géant des poissons plats. C'est la seule espèce de flétan qui fait l'objet d'élevage. Le flétan du Pacifique est présent en faible quantité sur les marchés d'Europe de l'Ouest, sous forme de filets congelés.
GRENADIER 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 <i>Eutrigla gurnardus</i> Grondin perlon <i>Chelidonichthys lucerna</i>	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, Islande (frais d'été) Avec modération : mer de Barents, mer de Norvège, Islande, Îles Féroé, Riga, golfe de Botnie	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 d'animaux d'élevage.
HOKI Hoki de Nouvelle-Zélande <i>Macrourus novaezelandiae</i> Hoki de Patagonie <i>Macrourus magellanicus</i>	Avec grande modération (et si pêcheurie écoblanchie 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 (et si pêcheurie écoblanchie MSC) : Kerguelen et Crozet (France), Heard/McDonald 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 : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, golfe de Gascogne, côtes ibériques	Mer Celtique, Manche, Ouest Écosse	40-60 cm (3-5 ans)	Privilégiez les individus pêchés à la ligne.
Lieu noir <i>Pollachius virens</i>	À privilégier : Îles Féroé, mer du Nord, Ouest Écosse, Skagerrak, Kattegat 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>	À privilégier : Islande, Arctique Nord-Est (mer de Barents et mer de Norvège)	Îles Féroé et autres zones de l'Atlantique Nord-Est	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>Agrycosomus 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 mauritaniennes)	Comme 20 % des débarquements français, le maigre fait partie des espèces dont les stocks sont mal connus. 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 colias</i> Maquereau tacheté <i>Scomber australasicus</i>	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. Renseignez-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 Avec modération : Skagerrak, Kattegat, golfe de Gascogne, côtes ibériques, Méditerranée, Ouest Écosse, mer Noire, Rockall	Mer d'Irlande, mer Celtique, Manche Ouest	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 du Pacifique : Pacifique Nord-Est Avec modération Merlu du Pacifique : golfe de Californie et de basse Californie Merlu chilien et péruvien : Pérou Merlu blanc du Cap et Merlu noir du Cap : Namibie	Merlu commun : Méditerranée 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 (4 ans/femelle) 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. Privilégiez 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 poutargue.
Plie ou Carrellet <i>Pleuronectes platessa</i>	À privilégier : Islande 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.
Plie cynoglosse <i>Glyptocephalus cynoglossus</i>	Avec modération : toutes provenances (sauf mer du Nord, Skagerrak, Kattegat et Manche Est qui sont à éviter)	Mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est	30 cm	Évitez la consommation de poissons plats durant leur période de frai (femelles grainées, chair de moindre qualité et coût de revient plus élevé).
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 méelee <i>Raja microcellata</i> Grande raie <i>Dipturus laevis</i> Raie hérissée <i>Leucoraja erinacea</i> Raie blanc nez <i>Raja erinacea</i> Raie rosette <i>Leucoraja garmani</i> Raie radieuse ou épineuse <i>Amblyraja radiata</i> Raie tachetée <i>Leucoraja ocellata</i> Raie lisse américaine ou raie lisse <i>Malacoraja senta</i> Raie blanche <i>Rostoraja 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, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est Raie douce : côtes ibériques, Ouest Écosse, Ouest Irlande, Sud-Ouest de l'Irlande, golfe de Gascogne, sud de la mer Celtique, Manche Ouest, mer d'Irlande, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est Raie fleurie : Leucoraja naevus Raie méelee : mer de l'Irlande, canal de Bristol, mer Celtique Nord, Skagerrak, Kattegat Raie brunette : Manche Raie fleurie : côtes ibériques, Ouest Écosse, sud de la mer Celtique, Manche, golfe de Gascogne, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat Raie hérissée : canal de Bristol, nord de la mer Celtique Grande raie, raie hérissée, raie blanc nez et raie rosette : États-Unis Avec grande modération Raie bouclée : Banc des Açores, nord des Açores	Raie bouclée : côtes ibériques, nord/centre/large du golfe de Gascogne, Ouest Écosse, Banc des Açores, nord des Açores Raie brunette : Ouest Irlande, Sud-Ouest de l'Irlande Raie blanche : Atlantique Nord-Est Raie radieuse : mer de Norvège, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat Raie lisse : mer d'Irlande, canal de Bristol, mer Celtique Nord, Manche Ouest, Ouest Écosse, nord de la mer du Nord Raie méelee : Manche Pocheteau gris et Pocheteau intermédiaire : mer du Nord, Skagerrak, Kattegat 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 (3 ans/femelle), Méditerranée : 75 cm (3 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 méelee : 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 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 interdite, mieux vaut appliquer le principe de précaution en retenant vos achats.
ROUGET BARBET Rouget barbet de vase <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 : mer Égée Rouget barbet de vase : mer Égée Rouget barbet de roche : Ouest Écosse, mer Celtique, golfe de Gascogne, côtes ibériques, mer du Nord, Skagerrak, Kattegat, Manche Est Rouget barbet du Sénégal : toutes provenances Rouget barbet cinnabare : 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 ou à considérer avec modération) Rouget barbet de roche : 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 cinnabare : 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 argenté <i>Lepidodus caudatus</i>	Avec modération Sabre argenté : toutes provenances	Sabre noir : toutes provenances	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 provenances	Aucune	34,5-40 cm (4 ans/femelle)	Comme 20 % 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>	À privilégier : sud du golfe de Gascogne, côtes ibériques, mers Ligure et Tyrrhénienne Nord, nord de la Tunisie Avec modération : nord de l'Atlantique Centre-Est, mer d'Irlande, Manche, mer Celtique, mer d'Alboran Sud, mer Noire	Méditerranée (sauf mers Ligure et Tyrrhénienne Nord et golfe du Lion qui sont à privilégier et à consommer avec modération), nord/centre/large du golfe de Gascogne	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 Saumon rose (Pink) <i>Oncorhynchus gorbuscha</i> Saumon keta (Chum) <i>Oncorhynchus keta</i> Saumon argenté (Coho) <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 argenté 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 argenté : 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 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 : Îles Féroé, Ouest Écosse, nord des Açores, Est du Groenland	Sébaste du Nord : toutes provenances Grand sébaste : Nord-Est Arctique (mer de Barents et mer de Norvège)	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 : canal de Bristol, mer Celtique septentrionale Avec modération : Skagerrak, Kattegat, Ouest de la mer Baltique, Manche Ouest, Irlande de l'Ouest, mer Celtique méridionale et sud-ouest de l'Irlande, sud du golfe de Gascogne, côtes ibériques, Méditerranée (sauf stock mer Adriatique Nord 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 d'Irlande	Mer Celtique, Manche, mer du Nord : 27-30 cm (3-4 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) ; et 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 20 % 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 LF** (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 LF** (13 kg/4-5 ans)	Renseignez-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	Océan Indien : 41-42 cm LF** (1-2 ans/femelle) Océan Atlantique : 45 cm LF** (1-2 ans/femelle) Océan Pacifique : 49-63 cm LF** (1 an/femelle)	Renseignez-vous sur l'origine du thon frais, surgelé, transformé ou en conserve avant tout achat. Évitez le thon listao 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 obèse <i>Thunnus obesus</i>	Avec modération : Pacifique occidental et central, Atlantique	Pacifique Est Océan Indien	Océan Atlantique :	