

GUIDE DES POISSONS DURABLES



BIO WALLONIE



AVEC LE SOUTIEN DE

**bruxelles
environnement**

.brussels 



Truite en robe de lard aux pommes

Ingrédients :

- 4 truites
- 12 fines tranches de lard fumé
- 2 pommes
- 1 chou vert
- 600 g de pommes de terre
- 2 oignons
- 1 càc de saindoux
- 60 g de noix
- Persil

Préparation :

Couper le chou en lamelles et le blanchir.

Eplucher les pommes de terre et les couper en 4. Emincer les oignons et les faire suer dans le saindoux en cocotte. Ajouter ensuite le chou égoutté et les pommes de terre, cuire doucement à l'étouffé (avec un couvercle).

Eplucher les pommes et les couper en petits dés. Concasser les noix et les mélanger avec les pommes.

Bien laver et sécher l'intérieur des truites, assaisonner de sel et de poivre. Placer le mélange de pommes et de noix à l'intérieur des truites et les fermer en enroulant 3 tranches de lard fumé.

Cuire les truites dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile.

Servir avec la potée, un bon morceau de beurre et du persil haché.

Introduction



Les ressources aquatiques sont menacées, manger du poisson N'EST PLUS un acte anodin. Plus de **90%** des stocks de poissons de mer sont pleinement exploités dont **30%** sont carrément surexploités, alors que la consommation de poisson au niveau mondial ne cesse d'augmenter.

Dois-je arrêter de manger du poisson pour la sauvegarde des océans?

NON! Il est tout à fait possible de consommer des produits de la mer tout en respectant la pérennité des océans.

Consommer durablement en **diversifiant** les espèces, en privilégiant les pêcheries soucieuses de l'avenir de la mer, en ne consommant pas d'espèces en voie d'extinction, en veillant à consommer des poissons de taille suffisante,...

Préférez également des produits de la mer pêchés **localement**, vous préserverez la planète tout en soutenant les pêcheurs locaux.

Vous trouverez toutes les informations complémentaires à ce guide (surpêche, impacts sur la santé, aquaculture,...) sur le site : [Scannezvosproduits.be](https://www.scannezvosproduits.be) – onglet «Produits de la mer»





recettes

AQUACULTURE



LES YEUX FERMÉS !

Dorade royale, beurre de tapenade et purée d'oignons rouges

Ingrédients :

- 4 dorades de 250g en filets
- 200g de beurre
- 80g de tapenade d'olives noires
- jus de citron jaune
- 4 grosses pommes de terre farineuses
- 4 oignons rouges
- 1 càs de vinaigre de vin
- 1 càs de sucre de canne

Préparation :

Préparer une purée de pomme de terre assaisonnée avec sel, poivre et muscade.

Emincer les oignons rouges et les faire suer dans 50 g de beurre. Ajouter le sucre et 5 minutes après, ajouter le vinaigre rouge. Faire réduire. Mélanger avec la purée, réserver au chaud.

Placer les filets de dorade sur une plaque, badigeonner avec un peu d'huile d'olive et enfourner 15 minutes à 130°C.

Faire chauffer doucement le jus de citron et monter avec le reste du beurre ramolli, ajouter la tapenade et fouetter légèrement.

Servir les filets côté peau au-dessus, sur le beurre de tapenade, accompagner de la purée. Ajouter un peu de persil ou cerfeuil selon la saison.

Que vais-je y trouver?

Pratique et facile à utiliser lors de vos courses ou au restaurant, ce guide a été réalisé pour vous permettre de faire un choix durable parmi les espèces de poissons disponibles.

Le **CÔTÉ RECTO**, retrouvez les différentes espèces communes de poissons classées en trois catégories :

LES YEUX FERMÉS !



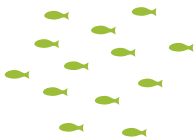
FAIRE ATTENTION !



NE PLUS CONSOMMER !



Le **CÔTÉ VERSO**, vous donne les informations nécessaires à connaître pour faire un choix durable et être vigilant lors de vos achats de produits de la mer. Des **trucs et astuces culinaires** pour cuisiner durablement le poisson dans son intégralité. Et une série de **recettes** alléchantes pour chaque poisson de la liste «**Les yeux fermés**» pour vous donner des idées originales.





recettes



LES YEUX FERMÉS !

Filet de saint-pierre au beurre vanille

Son arête donne une excellente soupe.

Ingrédients :

- 600g de filets de saint-pierre
- 1 gros fenouil ou 2 petits
- 1 poivron rouge et 1 vert
- 1 gros oignon
- 150g de riz à risotto
- Huile d'olive
- 4 càs de beurre
- 1 gousse de vanille
- 1 càs de farine de pois chiche
- 1 orange
- 1 citron
- Sel et du poivre

Préparation :

Couper la base du fenouil et retirer les 4 belles premières feuilles, les mettre à cuire 8 min à la vapeur. Réserver pour farcir. Hacher l'oignon et le faire suer dans de l'huile d'olive, ajouter le riz, mélanger et couvrir 3 min. Ajouter le reste du fenouil et les 2 poivrons coupés en petits dés. Saler et couvrir d'eau, cuire 20 min. Lors de la cuisson, ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Poser les filets, les assaisonner, les huiler et les cuire à 85°C au four pendant 15 à 20 min. Farcir les feuilles de fenouil du mélange riz et poivrons et les mettre au four avec le saint pierre. Faire bouillir le jus de l'orange et du citron avec la gousse de vanille fendue en deux et raclée. Mélanger une cuillère de beurre avec la farine de pois chiche et les ajouter au jus. Battre le tout et laisser bouillir 3 min. Incorporer petit à petit au fouet le reste du beurre sans faire bouillir.

Servir en nappant le Saint Pierre avec le fenouil à côté.

3 listes

pour vous guider

LES YEUX FERMÉS !



Les espèces de cette liste ne présentent **pas de risque au niveau des stocks**. Comme certaines d'entre elles sont moins connues, nous vous proposons une recette pour chaque espèce au verso de ce guide. Continuer à diversifier même dans la liste verte.

FAIRE ATTENTION !



Cette liste regroupe des poissons de consommation courante mais pour lesquels, **IL FAUT FAIRE ATTENTION!** Les espèces mentionnées ne sont pas menacées mais certains stocks se portent mal, il faut donc **être vigilant** et s'assurer que vous avez accès aux informations qui vous permettront de poser un choix durable (origine, taille,...).

L'objectif de cette liste n'est pas de vous interdire de consommer les espèces mais de le faire avec **modération, discernement** ET avec le plus d'informations possibles.

NE PLUS CONSOMMER !



Cette liste regroupe les espèces qui sont **A NE PLUS CONSOMMER!** Les stocks de ces espèces sont menacés d'extinction ou liés à des conditions de pêche très controversées.



recettes



LES YEUX FERMÉS !

Tacaud en papillote aux poireaux

Ingrédients :

- 4 tacauds
- 4 blancs de poireaux
- 2 tranches de lard salé
- 4 grosses pommes de terre
- 4 càs de crème épaisse
- Beurre
- Noix de muscade
- ½ botte de ciboulette
- Sel et poivre
- 4 feuilles de papier sulfurisé

Préparation :

Nettoyer et ciseler les poireaux. Les cuire dans un peu de beurre, accompagnés du lard coupé en petits lardons et en les gardant croquant. Mettre à refroidir.

Faire une purée bien assaisonnée.

Ciseler la ciboulette et la mélanger à la crème, poivrer et ajouter la préparation aux poireaux.

Mettre ce mélange dans le ventre des tacauds.

Placer au centre d'une feuille de papier une belle portion de purée, placer un tacaud dessus et fermer celle-ci en pliant les côtés en dessous. Répéter l'opération pour chaque portion.

Enfourner à four chaud (190°C) pendant 15 minutes.



Légende



: date de consommation



: dimension du poisson



: informations pratiques
sur les poissons de la liste verte
« **Les yeux fermés** »



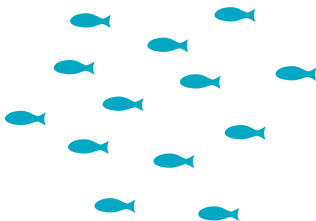
: recette à base de poisson de
la liste verte « **Les yeux fermés** »



: informations pratiques
sur les poissons de la liste orange
« **Faire attention !** »



: informations pratiques
sur les poissons de la liste rouge
« **Ne plus consommer !** »





recettes



LES YEUX FERMÉS !

Carpaccio de mullet mariné au basilic

Une alternative simple et peu coûteuse au thon rouge.

Ingrédients :

- 4 filets de mullet
- 1 botte de basilic
- Jus de 2 citrons
- 4 tomates
- ½ kg de gros sel
- 25 cl huile d'olive
- Poivre du moulin
- Un mélange de germes

Préparation :

Dans un plat, faire un lit avec la moitié du gros sel, placer les filets de mullet et recouvrir avec le reste du sel. Placer au frigo 2 heures.

Monder et épépiner les tomates, mixer avec l'huile d'olive. Poivrer et ajouter le basilic ciselé.

Dessaler les filets de mullet 10 minutes dans de l'eau claire. Enlever les arêtes à l'aide d'une pince à épiler (elles sont grosses et peu nombreuses).

Essuyer les filets et les remettre dans un plat, verser le jus des citrons dessus et ensuite la marinade. Mettre au frais pendant 3 heures.

Servir coupé en lamelles avec la marinade et une salade de germes.



Légende



Espèce biologiquement vulnérable

Ce sont des espèces qui ont un cycle de vie et donc de reproduction très long et qui produisent peu d'œufs. Ces poissons sont particulièrement vulnérables, d'autant plus si la pêche est non contrôlée et non suivie.



Etat des stocks préoccupant

Reflète une pression accrue de la pêche de cette espèce, des stocks qui sont exploités au-delà de leur capacité à se maintenir et qui menace la survie de l'espèce.

Ce symbole est aussi utilisé lorsqu'aucune donnée sur les stocks n'est disponible et que les prises diminuent d'années en années.



Espèce en danger

Les espèces marquées de ce symbole sont notifiées en danger d'extinction auprès de l'IUCN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature).



Méthode de pêche destructrice et non sélective

De nombreuses méthodes de pêche sont particulièrement néfastes pour le milieu marin. Ce symbole tient aussi compte des pêches non sélectives entraînant de nombreuses prises accessoires (poissons ou autres espèces pris dans les filets et relâchés morts à la mer).



Pêche illicite

Cette catégorie concerne les espèces fortement touchées par la pêche illégale. La FAO a récemment publié qu'au niveau mondial, 1 poisson sur 4 provenait d'une pêche illégale.



recettes



LES YEUX FERMÉS !

Rillette de maquereaux

Prenez des maquereaux adultes, éviter la lisette (maquereau immature)

Ingrédients :

- 4 maquereaux entiers vidés
- 2 cuillères de gros sel
- 1 citron jaune
- 2 càc de câpres
- Piment d'espelette
- Huile d'olive
- 1 échalote hachée

Préparation :

Saler l'intérieur des maquereaux et les mettre 2h au frigo.

Sortir les maquereaux, enlever le surplus de sel et les cuire entiers, badigeonnés d'huile d'olive, pendant 10 minutes au four (préchauffé à 165°C). Arroser après 5 minutes. A la fin de la cuisson, retirer et laisser légèrement refroidir.

Ôter la peau et retirer la chair de l'arête (vérifier avec une fourchette s'il n'en reste pas). Ajouter l'ensemble des ingrédients et mélanger délicatement à la fourchette. La quantité d'huile d'olive à ajouter (récupérer celle de la cuisson) dépend de la souplesse désirée.

Placer la préparation 2 heures au frais avant de déguster. Servir avec des toasts et une bonne salade.

Listing poisson





recettes



LES YEUX FERMÉS !

Filets de limande aux légumes d'hiver

Ingrédients :

- 4 limandes de 400 g en filets + parures
- Céleri
- Persil, thym, laurier
- Oignon
- 2 persils tubéreux
- 2 carottes jaunes
- 200 g de chou frisé
- 200 g de topinambour (fuseau de préférence)
- 30 g de cerfeuil
- beurre
- 2 dl de crème

Poisson tout aussi délicat que sa sœur « la sole » mais moins onéreuse et moins en danger. Il faut tenir compte qu'elle a une chair plus souple et donc une cuisson plus rapide. La limande peut se cuire meunière tout comme la sole

Préparation : Faire un fumet (voir trucs et astuces) bien réduit avec les parures.

Couper le persil et les carottes en dés réguliers, faire cuire à couvert au beurre. Enlever les côtes du chou frisé et le ciseler, ajouter aux légumes. Ces derniers doivent rester croquants. Eplucher les topinambours et les cuire à l'eau salée. Quand ils sont cuits, ajouter la crème et mixer. Mettre les filets de limande roulés ou pliés en trois à cuire en vapeur sur votre fumet (5 à 10 minutes selon la taille) après les avoir assaisonnés. Dans une assiette creuse placer la crème de topinambour réchauffée doucement à laquelle vous aurez ajouté le cerfeuil légèrement ciselé et une ou deux cuillères de fumet. Mettre au centre les petits légumes et terminer avec les filets de limande par-dessus. Décorer d'une brindille de cerfeuil. Accompagner de pommes de terre vapeurs.



infos



LES YEUX FERMÉS !

Chinchard



Trachurus trachurus et *Trachurus mediterraneus*

Encore trop peu consommé dans le nord de l'Europe, il est pourtant fortement apprécié en Espagne et au Portugal. Il peut être préparé cru, en filet mariné ou encore grillé entier au barbecue. Il est de plus en plus proposé en sushi. C'est donc une excellente alternative durable qui plus est très abordable.



Juillet - avril



> 30 cm

Dorade grise ou Grisets



Spondyliosoma cantharus

Cette espèce se rencontre sur pratiquement toute la côte atlantique depuis la Norvège jusqu'en Namibie. Les dorades sont essentiellement commercialisées entières fraîches. Ce poisson se prête à toutes les préparations comme la cuisson au four et même les sashimis.

Attention à ne pas confondre avec la dorade rose (*Pagellus centrodontus*, *Pagellus bogaraveo*) qui est surexploitée.



Fin mai /
début novembre



> 35 cm



recettes



LES YEUX FERMÉS !

Filet de lieu noir en robe de riz

Ingrédients :

- 600g de filet de lieu noir
- 200g de vermicelles de riz
- 200g de petits pois
- 4 feuilles de riz
- Huile d'olive
- 1 verre de vin blanc
- 1 oignon
- 200g de crème de soja ou avoine
- Curry
- 1 pomme
- 1 banane

Préparation : Cuire les vermicelles selon les indications du paquet. Les rafraîchir après la cuisson. Cuire les petits pois à la vapeur et les ajouter aux vermicelles.

Couper les filets de lieu noir en lamelles (dans l'épaisseur), portionner par 100 g et assaisonner. Plonger les feuilles de riz dans une bassine d'eau froide. Prendre une feuille et la placer sur une table en inox ou sur une planche. Disposer sur cette feuille une portion de poisson face assaisonnée vers le bas et une portion du mélange de vermicelles et de petits pois. Plier la feuille en portefeuille. Répéter l'opération jusqu'à obtenir 20 chemises de riz. Disposer les chemises sur une plaque huilée, et les badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau. Enfourner au four très chaud (200°C) pendant 15 min.

Préparation de la crème de curry :

Faire suer les oignons au beurre, ajouter les morceaux de pomme, saupoudrer de curry et cuire pendant 5 minutes. Ensuite, mouiller avec le vin blanc, ajouter les bananes en rondelles et cuire à petit bouillon pendant 10 min. Mettre la crème de soja/avoine et mixer le tout.

Servir les chemises sur la
crème de curry.



infos



LES YEUX FERMÉS !

Hareng

Clupea harengus



Le hareng est commercialisé sous un grand nombre de formes : entier ou en filet (frais, fumé ou salé) ou en marinade. C'est un très bon exemple de la fragilité des ressources halieutiques mais également de leur incroyable capacité de régénération : il aura fallu 20 ans au hareng pour reconstituer ses stocks en mer du nord après une pêche massive et la presque disparition de l'espèce.



Toute l'année



> 20 cm

Lieu jaune

Pollachius pollachius



Le lieu jaune est un poisson à chair blanche, fine et feuilletée. Il n'a rien à envier au cabillaud, les spécialistes lui trouvent même un goût plus délicat. Il se prépare comme tous les poissons blancs.



Mai - janvier



> 60 cm



recettes



LES YEUX FERMÉS !

Filets de lieu jaune à la flamande

Ingrédients :

- 600g de filet de lieu jaune
- ¼ de chou blanc
- 8 pommes de terre
- 1 poivron rouge (betteraves en hiver)
- Persil plat
- (pourpier en hiver)
- 4 oignons frais
- Thym frais ou séché
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Vinaigre de cidre ou de vin blanc
- 4 œufs
- Lait ½l

Préparation : Eplucher les pommes de terre et les couper en lamelles. Eplucher les oignons et les émincer. Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y mettre les oignons, le thym et saler. Couvrir pour faire suer. Ajouter les pommes de terre. Faire cuire en mélangeant légèrement. Ajouter un peu d'eau à mi-cuisson si nécessaire. Les pommes de terre doivent rester encore un peu fermes. Ôter les feuilles extérieures du chou (à garder pour faire de la soupe), enlever le trognon, couper le chou en deux puis en lamelles. Cuire les poivrons rouges à l'huile d'olive avec du sel et réserver une fois cuits. Laver et ciseler les feuilles du persil plat, mixer les tiges avec de l'huile d'olive. Mélanger le chou, les feuilles de persil plat et les poivrons. Saler et assaisonner avec la préparation à base de tige de persil et terminer par un peu de poivre et du vinaigre. Garder au frais. Parer éventuellement les filets et ôter les arêtes s'il y en a. Huiler un plat, placer le poisson, assaisonner. Battre les œufs avec le lait (ou du fumet) et la muscade, verser sur le poisson. Placer les pommes de terre au-dessus. Enfourner 15 à 20 minutes à 165°C avant de servir. Accompagner de la salade de chou blanc.



infos



LES YEUX FERMÉS !

Lieu noir

Pollachius virens



Le lieu noir est aussi connu sous le nom de colin lieu quand il est surgelé. Il appartient à la famille des gadidés comme le cabillaud, le lieu jaune, le merlan et le merlu.



Mai - janvier



> 55 cm

Limande commune

Limanda limanda



Cardine franche

Lepidorhombus wiffiagonis

La limande et la Cardine sont deux alternatives durables à la sole qui subit une pression accrue. Pour ces deux poissons plats, le meilleur moyen de savourer leur chair délicate est de les cuire à la poêle. Comme ils sont fins, préférez une cuisson rapide à feu vif.



Juin - février



> 28 cm



recettes



LES YEUX FERMÉS !

Salade de hareng fumé

Elle peut se réaliser avec d'autres types de harengs: salé, au vinaigre ou doux

Ingrédients :

- 4 filets de harengs
- 2 pommes
- 2 betteraves cuites
- 2 échalotes hachées
- 2 pommes de terre Raja ou Désirée
- Huile de noix et de tournesol
- Branches d'aneth
- 1 grosse càs de crème épaisse

Préparation :

Eplucher les pommes de terre et les couper en dés, les cuire à l'eau salée.

Eplucher les pommes et les betteraves et les couper en dés identiques. Ajouter les échalotes et assaisonner légèrement avec les huiles.

Faire de fines lamelles avec le hareng fumé. Cise-ler l'aneth et la mélanger à la crème.

Quand les pommes de terre sont cuites, les égout-ter et ajouter la crème. Mélanger avec le reste. Placer sur l'assiette et entourer de lamelles de hareng fumé.





infos



LES YEUX FERMÉS !

Maquereau

Scomber scombrus



Le maquereau est un poisson semi-gras riche en oméga 3. Il est commercialisé entier frais, en filet frais ou congelé, en filet fumé ou encore en conserve. Chez nous en Belgique, il est plus courant en conserve mais il gagne à être connu entier frais avec une sauce moutarde par exemple.



Juillet - février



> 30 cm

Mulet ou muge famille des Mugilidés

Mulet lippu *Chelon labrosus*

Mulet doré *Liza aurata*



Mulet porc *Liza ramada*

La saveur du mulet rappelle celle du bar. Ce poisson peut être consommé cru et se prête à divers modes de cuisson : court-bouillon, grillade, cuisson au four, cuisson à l'étouffée. Sa chair blanche ferme permet aussi une préparation en filet.



> 25 cm



recettes



LES YEUX FERMÉS !

Dorade grise en croûte de sel, sauce vierge

Ingrédients :

- 1 dorade de 1kg à 1,2 kg
- 1 kg de gros sel
- 2 belles tomates
- 1 botte de basilic
- 25 cl d'huile d'olive
- 1 gros citron

Préparation :

Monder, épépiner, et couper en petits dés les tomates. Mixer le basilic équeuté avec l'huile d'olive, ajouter les tomates et mettre au frais.

Vider les dorades et placer $\frac{1}{4}$ de citron en lamelles dans chacune d'elles. Mouiller le gros sel avec 25 cl d'eau. Tapisser un plat allant au four de la taille de la dorade avec la moitié du sel. Placer ensuite la dorade et la couvrir avec le restant du sel.

Cuire 20 à 25 minutes (dans un four préchauffé à 185°C). A le fin de la cuisson, la croûte doit être dure. Casser celle-ci délicatement et servir les dorades avec la sauce vierge. Accompagner de pâtes grecques.





infos



LES YEUX FERMÉS !

Saint-Pierre

Zeus faber

Le Saint Pierre se trouvera plus facilement sur les cartes des grands restaurants que chez votre poissonnier et pour ainsi dire jamais en grande surface. Sa rareté et sa finesse en font un produit noble de la mer. Pourquoi ne pas en profiter pour certaines occasions.



> 37 cm

Tacaud

Trisopterus luscus

Le Tacaud a une chair fine mais fragile, il perd relativement vite ses qualités gustatives. C'est pourquoi il est plus fréquemment consommé le long des côtes.



31

Octobre - février



> 25 cm



recettes



LES YEUX FERMÉS !

Filets de chinchard grillés à la basquaise

Ingrédients :

- 4 chinchards en filet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 gros oignon
- 1 aubergine
- 1 courgette
- Huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 4 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- 4 tomates ou 1 boîte de tomates pelées

Préparation :

Hacher finement l'ail, ajouter le thym et mélanger à 4 cuillères d'huile d'olive. Assaisonner les filets de chinchards et les badigeonner du mélange, les réserver au frais.

Nettoyer et couper les légumes à taille identique. Chauffer dans une cocotte de l'huile d'olive, ajouter les légumes (sauf la courgette et les tomates) et cuire pendant 15 minutes. Ajouter la courgette, les tomates, les feuilles de laurier et laisser mijoter 30 minutes.

Griller les filets de chinchard sur un grill ou à la poêle.

Servir sur la compote basquaise et accompagner de citron.



infos AQUACULTURE



LES YEUX FERMÉS !

Attention, même pour la liste « Les yeux fermés », nous vous conseillons vivement de privilégier des produits labellisés en ce qui concerne l'aquaculture. Principalement en raison des dégâts environnementaux que causent les piscicultures (voir fiche aquaculture et fiche labels de l'aquaculture).

Dorade royale

Sparus aurata



La Dorade royale est la seule espèce de dorade élevée. Ce poisson est hermaphrodite, c'est-à-dire qu'il commence sa vie mâle et puis devient femelle. C'est un poisson particulièrement maigre qui peut être cuisiné de multiples façons : entier, grillé, rôti, et même en sashimi.

Truite fario

Salmo trutta fario



Truite arc-en-ciel

Oncorhynchus mykiss

De la même famille que les saumons, la truite fario est la truite de chez nous ! C'est un poisson d'eau douce. Elle se prépare très facilement avec des bonnes herbes du jardin et au four, pas besoin de lever les filets.

La truite arc-en-ciel est une espèce nord-américaine, très facile à élever. C'est pourquoi elle se retrouve partout dans le monde aujourd'hui. Elle est élevée chez nous comme truite dite saumonée, qu'on obtient grâce à une alimentation spécifique.



Galette de poisson

Ingrédients :

- Parures de poissons
- 4 œufs
- 400g de purée de pomme de terre
- 4 càs de farine
- 1 càc de curcuma
- Muscade
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

Cuire les parures au four à basse T° ou à la vapeur. Oter la peau et les arêtes. Réserver au frais. Mélanger la purée avec les œufs battus et 2 c à s de farine, assaisonner. Ajouter ensuite le poisson émietté et mettre au frais sur papier sulfurisé. Cuire à l'huile d'olive les portions préalablement farinées.

Vous obtenez ainsi des petites galettes que vous pouvez accompagner d'une bonne sauce tartare, voire d'une sauce tomate.



Mousse de poisson

Ingrédients :

- Reste de poisson
- 1 plaque de tofu soyeux
- 1 jus de citron
- Poivre noir
- Persil ou ciboulette ou aneth

Préparation :

Le tofu soyeux est un produit neutre riche en protéines que vous trouverez aisément dans les magasins bio ou asiatiques

Mixer le poisson avec le jus de citron, ajouter le tofu et mixer jusqu'à homogénéité. Terminer par les herbes hachées et mettre au frais au minimum pendant 2 heures.

infos



FAIRE ATTENTION !

Anchois *Engraulis encrasicolus*,
E. japonicus, *E. ringens*

 12 cm  

À consommer uniquement : les anchois issus des stocks du golfe de Gascogne ou de la baie de Cadix (évités la Méditerranée) (voir les labels).

Bar *Dicentrarchus labrax*

 40 cm    

À consommer uniquement si : le bar de ligne et le bar d'élevage certifié durable (voir les labels).

Cabillaud de l'Atlantique

Gadus morhua

 59 cm   

À consommer uniquement : le cabillaud issu des stocks de l'Arctique Nord-Est (mer de Barents), de l'Islande et de la mer Celtique.

Le skrei, cabillaud pêché entre les mois de janvier et d'avril, dans l'archipel des îles Lofoten dans le Nord de la Norvège. Le skrei est considéré comme durable car sa pêche est extrêmement contrôlée et est réalisée uniquement par de petits bateaux locaux.



Fumet de poisson

Le fumet, c'est la touche de goût pour vos sauces, soupes et même pour réaliser des croquettes de crevettes maison! Il se réalise à partir de parures de poissons blancs.

Ingrédients :

- 800g à 1kg de parures
- 1 oignon
- ½ citron
- Feuilles de céleri
- Thym, laurier, queues de persil
- Sel et poivre

Préparation : Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Couvrir à niveau avec de l'eau froide et porter à ébullition. Poursuivre ensuite la cuisson durant 15 minutes à feu réduit non couvert. Ne jamais cuire plus de 25 minutes pour éviter qu'il ne devienne gris. Filtrer délicatement au chinois fin et récupérer les chairs restantes éventuelles pour une autre préparation (salades). Il se conserve 4 jours au frigo mais peut aussi être congelé. Il peut être réduit de 2/3 une fois filtré pour une concentration plus forte. Les arêtes de poisson se congèlent très bien si vous n'avez pas le temps tout de suite.



Salade de poisson

S'il vous reste du poisson ou certaines parties comme les joues, le bord des arêtes et les barbes. Laissez-les refroidir au frigo pour en faire une salade.

Ingrédients :

- Poisson émietté
- 4 œufs
- 1 càs de moutarde
- 1 càs de câpres
- 20cl d'huile d'olive
- sel, poivre et citron

Préparation : écraser les œufs mi-durs et les mélanger délicatement avec la moutarde, les câpres et l'huile d'olive. Ajouter le poisson émietté. Assaisonner de sel, de poivre et de citron et mettre au frais

infos



FAIRE ATTENTION !

Carrelet ou plie

Pleuronectes platessa



35 cm



À consommer uniquement si : les plies sont supérieures à 35cm, et issues des stocks de la Manche ouest, de la Mer du Nord et de la mer celtique.

Eglefin ou haddock

Melanogrammus aeglefinus



50 cm



À consommer uniquement : l'églefin issu de stocks de la Mer du Nord, de Skagerrak et de l'Atlantique Nord-Est.

Espadon

Xiphias gladius



À consommer uniquement : l'espadon pêché à la ligne. Evitez l'espadon issu des stocks de la Mer Méditerranée.

Trucs et astuces culinaires

Manger du poisson durable-ment!

On ne le répètera jamais assez, pour cuisiner durablement: 1. **Variez les espèces**

2. **Utilisez le poisson en entier.**

La cuisson d'un poisson entier le rend plus savoureux et est plus facile à maîtriser. Si vous avez besoin des filets, demandez à votre poissonnier de pouvoir emporter les parures (arêtes, têtes). Vous pourrez vous en servir dans d'autres recettes.

Voici 5 recettes pour découvrir les délices des parures de poissons.



Soupe de poisson

Ingrédients :

- Arêtes et tête de poisson cuit
- Huile d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de céleri
- Laurier, thym, sel
- 4 tomates (ou une boîte de tomates pelées en hiver)
- 2 verres de vin blanc
- Une pointe de safran (facultatif)

Préparation : Faire suer dans un peu d'huile d'olive, les oignons et les gousses d'ail émincées. Ajouter le céleri, le laurier, le thym et une pointe de sel. Après 5 minutes, ajouter les arêtes et la tête du poisson et couvrir quelques minutes. Ajouter 4 tomates fraîches ou une boîte de tomates pelées, le vin blanc et le safran, couvrir et faire cuire à petit bouillon pendant 20 minutes.

Ôter le thym et le laurier et mixer tout. Filtrer au gros chinois, servir avec des croûtons et de la rouille.

infos



FAIRE ATTENTION !

Lotte ou baudroie

Lophius piscatorius Lophius americanus



À consommer uniquement : la lotte issue des stocks de la Mer Celtique, de la Mer de Gascogne et des côtes de l'Espagne et du Portugal.

La pêche de baudroie américaine (*Lophius americanus*) est estimée durable.

Merlan

Merlangius merlangus



À consommer uniquement : le merlan provenant des stocks de la Mer Celtique.



Les différents labels ci-dessous assurent un poisson issu de pêches aux méthodes respectueuses de l'environnement, sur des stocks durables, et qui limitent l'impact sur l'écosystème.

Le label privé MSC

(Marine Stewardship Council), a été créé par le WWF et Unilever.



Friends of the sea

Friend of the Sea a développé une liste de critères qui excluent directement les pêcheries n'y répondant pas.



Naturland Wildfish

Naturland Wildfish impose des normes environnementales assez poussées mais également des normes socio-économiques.



Label islandais

Le label concerne les pêcheries islandaises et assure une gestion responsable de la pêche et le respect des ressources marines.





infos



FAIRE ATTENTION !

Merlu

Merluccius merluccius



60 cm



À consommer uniquement : le merlu provenant de stock du nord de l'Atlantique Nord-Est (du golfe de Gascogne jusque la Norvège).

Rouget

Mullus surmuletus, M.barbatus



22 cm



À consommer uniquement : les rougets supérieurs à 22 cm.

EVITER : les rougets provenant de la Méditerranée (les eaux espagnoles).



Labels

Beaucoup de pêcheries et d'aquacultures non labellisées fournissent des produits durables. Il est cependant difficile de déterminer lesquelles. Les labels sont donc là pour vous aider à faire vos choix.

AQUACULTURE



Les différents labels ci-dessous assurent un poisson issu d'une aquaculture respectueuse de l'environnement, des ressources en eau et de l'animal.

Le label Bio

L'alimentation végétale est certifiée bio, et l'alimentation animale provient de poissons durables. Les pesticides, les produits OGM et les hormones de croissance sont interdits.



Naturland Wildfish

Le label Naturland suit toutes les normes de l'élevage biologique. De plus, il impose une série de critères socio-économiques.



Friends of the sea

Comme pour le label bio, les produits OGM et les hormones de croissance sont interdits. Le label Friend of the Sea assure également une réduction graduelle de l'empreinte carbone et le principe de responsabilité sociale.



Label ASC

Comme le label MSC, il assure également le principe de responsabilité sociale.



infos



FAIRE ATTENTION !

Saumon de l'Atlantique

Salmo salar



À consommer uniquement : le saumon d'élevage labellisé durable comme par exemple le saumon bio irlandais et le saumon Label Rouge écossais.

Sole

Solea solea



À consommer uniquement : les soles issues des stocks de la Mer du Nord ou de la Manche occidentale (porter une grande attention à la taille!)

INTERDICTION : Solette (sole juvénile n'ayant pas eu le temps de se reproduire)

Turbot

Psetta maxima



À consommer uniquement : les turbots sauvages issus des stocks de la Manche et du golfe de Gascogne. Les turbots issus d'élevages durables labellisés (Label Rouge)

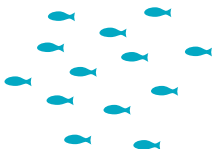
Plus durable l'aquaculture ?

Pratiquée de manière responsable, l'aquaculture pourrait offrir des avantages durables en matière d'environnement et de sécurité alimentaire. En effet, elle pourrait être une solution à la surpêche et pourrait aider à répondre à la demande croissante en produits halieutiques.

Cependant, les grands élevages industriels ne sont pas une solution. **Ils ont d'énormes impacts sur l'environnement.** En effet, l'aquaculture utilise plus d'un quart des poissons issus de la pêche pour nourrir les espèces élevées (souvent carnivores).

Les poissons sont en général bien trop nombreux dans les fermes aquacoles entraînant des risques sanitaires (parasites, maladies...) menant à l'utilisation massive d'antibiotiques et de pesticides. De plus, l'aquaculture produit de nombreux déchets et entraîne même parfois la disparition des écosystèmes marins.

Mangez des produits issus de l'aquaculture: oui, mais uniquement si c'est une aquaculture raisonnée !! Une fois encore, les labels peuvent vous aider dans vos choix.



infos



NE PLUS CONSOMMER !

Les poissons de grands fonds



- **Sébaste** ou dorade sébaste, rascasse (*Sebastes marinus*)
- **Empereur** (*Hoplostethus atlanticus*)
- **Flétan** (*Reinhardtius hippoglossoides* *Hippoglossus hippoglossus*)
- **Grenadier de roche** (*Coryphaenoides rupestris*)
- **Hoki ou grenadier bleu** (*Macruronus novaezelandiae* *Macruronus magellanicus*)
- **Lingue franche** (*Molva molva*)
- **Lingue bleue** (*Molva dypterygia*)

Anguille

(*Anguilla anguilla*, *Anguilla rostrata*)



Disparition pour cause de pollution environnementale des rivières.

Caviar / esturgeon

Acipenser baeri, *Queldenstaedtii*,
Stellatus, *sturio* & *Huso huso*



Une étiquette à la loupe



- 1 Le nom de l'espèce
- 2 Zone de capture
- 3 La technique de pêche

1 → TOI FILET TRUITE DES ARDENNES

TOI ARDENSE FOREFILET

Prix KG Prijs
€16.95 / kg

Tare / Tara
0,008 kg

A consommer jusqu'au
Te gebruiken tot
19-11-14

PRIX / PRIJS

€4.07

Poids net/Nettogew
0,240 Kg

Date d'emballage
Datum van inpakken
17/11/2014

ISBN 80-247-1514-7



9 788024 715148

Ingédients FILET TRUITE DES ARDENNE, pauvre en arrêtes. Il est
conseillé de ne pas consommer ce poisson cru
Ingrediënten ARDENSE FORSEFILET, graatarm. Het is aangeraden om dez
wis niet rauw te consumeten

TRACEER NR/NR TRACABILITE: 03349131114

GEVANGEN IN/LIEU DE PECHE: Non/Geen vangstgebied Aquaku

OORSPRONG/ORIGINE: Belgique/Belgie ← 2

LEVERANCIER/FOURNISSEUR: VE 9001

3 → VANGST/PRISE: Produit aquaculture eaux
douces/Aquacultuurproduct zoet water



GMR300686CZ0

infos

Dorade rose

Pagellus bogaraveo



Perche du Nil

Lates niloticus



Surexploitée, pêche non durable

Raie

Raie : *Atlantoraja castelnaui*

Pocheteau gris : *Dipturus batis*

Raie blanche ou pocheteau : *Rostronaja alba*

Raie blonde : *Raja brachyura*

Raie bouclée : *Raja clavata*

Raie mêlée : *Raja microocellata*

Raie douce : *Raja montagui*

Raie brunette ou raie ondulée : *Raja undulata*



Thon rouge

Thunnus thynnus



La taille pour préserver l'espèce

Si vous achetez du poisson entier, soyez extrêmement vigilant à la taille du poisson (voir liste « **Faire attention** »). La taille minimale de consommation recommandée dans ce guide correspond à la taille de maturité sexuelle (et non la taille minimale légale de pêche, généralement inférieure).

Il est important pour la pérennité d'une espèce de pêcher uniquement les poissons ayant eu la possibilité de se reproduire. Contrairement aux filets en barquette des supermarchés, cette information peut être facilement obtenue en questionnant votre poissonnier.

Comment faire ?

Référez-vous aux tailles fournies par poisson dans les deux listes du guide (« **Les yeux fermés** » et « **Faire attention** ») et utilisez la règle en fin de guide.

Fiez-vous aux labels

Comment faire ?

Référez-vous aux labels disponibles pour l'aquaculture et la pêche en mer

Diversifiez les espèces de poissons que vous consommez

La diversification limite la pression exercée sur une espèce en particulier.

Comment faire ?

Ne consommez pas que les mêmes espèces, n'ayez pas peur de varier ! Profitez des recettes proposées dans ce guide pour faire le premier pas et changer votre traditionnel saumon brocoli du jeudi

Valorisez le poisson en entier

Le poisson ne se limite pas à ses filets. Valorisez toutes les parties du poisson en les achetant entier. Ceci vous permettra de connaître la taille du poisson, d'avoir un poisson cuit très savoureux et de valoriser les parures (arêtes, têtes, etc.) retrouvez plus loin toutes nos recettes et conseils culinaires.

Comment faire ?

Voir les trucs et astuces culinaires pour valoriser le poisson entier.



Il est important de privilégier les produits de la mer «de chez nous», et d'éviter les produits ayant parcouru la planète pour arriver dans notre assiette. Attention, les produits surgelés peuvent venir de très loin ou avoir été transformés loin avant de revenir chez nous.

Comment s'y retrouver dans les zones de capture ?

En plus de la zone FAO (souvent très étendue et donnant donc une indication vague) les fournisseurs sont obligés d'ajouter le code CIEM (zones plus précises) pour l'Europe. On peut donc savoir si notre poisson provient de la mer du Nord ou d'ailleurs.

La technique de pêche

Préférez les poissons issus de méthodes de pêche plus durables, sélectives et peu destructrices, comme la pêche à la ligne ou la pêche aux casiers. Préférez également les petits bateaux, cette mention est parfois présente sur vos emballages.

Comment s'y retrouver ? L'étiquette de votre barquette de poisson vous fournira deux informations. La première est le mode de production : pêché en mer (PEC), pêché en eau douce (PED) ou élevé (ELE). La seconde est la technique de pêche: sennes, chaluts, filets maillants et filets similaires, filets tournants et filets soulevés, lignes et hameçons, dragues, casiers et pièges.

La période de fraie (période de reproduction)

Lors de la période de fraie, certaines espèces se concentrent dans des zones ou à des profondeurs idéales pour la pêche. Cependant, pêcher pendant cette période n'est pas idéal pour la survie de l'espèce, car les prises concernent des individus qui n'ont pas encore eu l'occasion de se reproduire.

Comment faire ? Cette indication est très complexe à vérifier... Pour la simple raison, que les poissons ne se reproduisent pas au même moment dans les différentes régions. La saison des poissons dépend donc fortement de leur zone de pêche. Vous retrouvez ici les saisons en Mer du Nord des poissons de la liste «**Les yeux fermés**», si vous les consommez locaux, vous pouvez vous y référer.

Remerciements

Ce guide a été financé par **Bruxelles Environnement**.

Il a été réalisé par l'asbl **Biowallonie**.

Auteurs: **Frédérique Hellin, Sylvie Annet et Noémie Dekoninck**.

Ce guide n'aurait pu se faire sans la participation et l'implication de **Océan Marée**, **Seaweb**, **Greenpeace**,...

Les recettes et astuces culinaires ont été rédigées par **Claude Pohlig** de Cuisine Potager.

Pour toutes questions contactez Biowallonie, www.biowallonie.be, 081/281 010.



BIOWALLONIE

Comment acheter durablement?

Au magasin

Si manger du poisson durable se limitait à ne plus manger du thon rouge, ce serait trop simple...

Faire le choix du poisson durable c'est bien plus que ça! Voici une **check-list** de points à prendre en considération lors de vos courses. Attention l'information « durable » dans les magasins n'est pas un gage de confiance donc vérifiez par vous-même.

Chez le poissonnier

N'hésitez pas à questionner votre poissonnier pour obtenir toutes les informations nécessaires. Faites-lui aussi savoir que ces questions vous tiennent à cœur et que vous lui faites confiance pour vous fournir du poisson durable.



Le nom de l'espèce

Nom scientifique (latin) (il est obligatoire)

Dans quelle liste se trouve mon poisson (voir RECTO)?

Liste « **Les yeux fermés** »? Le poisson peut être consommé en toute circonstance.

Liste « **Faire attention** »? Le poisson peut être consommé sous certaines conditions (taille, origine,...).

Liste « **Ne plus consommer** »? Evitez au maximum la consommation de ce poisson.

Pourquoi le nom latin? La dénomination commerciale peut différer d'une région à l'autre. Seule la nomenclature scientifique vous permet d'être certain de l'espèce.



La zone de capture

Cherchez l'origine la plus précise que vous trouverez sur l'emballage, elle est obligatoire. L'origine est nécessaire pour connaître l'état des stocks de l'espèce, en effet une espèce peut-être menacée à un endroit et pas à un autre. Référez-vous aux conseils de la liste

« **Faire attention** ».

Mesurer son poisson pour préserver les océans

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17



GUIDE RECETTES & PREPARATIONS



BIOWALLONIE



AVEC LE SOUTIEN DE

**bruxelles
environnement**

.brussels 

