WWF

2017

L'OCÉAN DANS VOTRE ASSIETTE

Le guide du WWF sur les produits de la mer

CE PROJET EST CO-FINANCÉ PAR L'UNION EUROPÉENNE

Publié en 2016 par WWF - Fonds mondial pour la nature(initialement Fonds mondial pour la vie sauvage).
Toute reproduction totale ou partielle doit mentionner le titre et créditer l'auteur ci-dessus comme propriétaire du copyright.
Tous droits réservés

Une version numérique de ce rapport et d'autres éléments connexes sont disponibles sur :
http://www.consoguidepoisson.fr/

Notre raison d'être
Arrêter la dégradation de l'environnement dans le monde et construire un avenir où les êtres humains pourront vivre en harmonie avec la nature.

© Panda Symbol WWF - World Wide Fund For Nature
(Formerly World Wildlife Fund) © "WWF" est une marque déposée.

L'OCÉAN DANS VOTRE ASSIETTE

Le guide du WWF sur les produits de la mer

A l'échelle européenne, nous mangeons en moyenne 20 kg de poisson par an[1], soit près du double d'il y a 50 ans

[1]FAO 2016, La situation mondiale des pêches et de l'aquaculture 2016

NOUS DÉPENDONS DES IMPORTATIONS

Non seulement il est difficile d'imaginer un régime alimentaire sans poisson, mais la demande mondiale continue à progresser.

Pour assouvir un appétit toujours plus grand, nous prélevons désormais davantage de poisson dans l'océan que celui-ci ne peut en produire.

Conséquence, nous avons atteint le point où écosystèmes marins et nombre de communautés locales (surtout dans les pays en développement) sont en péril. Deuxième menace pour nos océans après le changement climatique, la surpêche est telle qu'il pourrait bientôt ne plus y avoir de poissons à pêcher et consommer.

Fort heureusement, nous pouvons enrayer la surpêche. Mais pour cela, nous avons besoin de vous.

Environ 93% des stocks recensés en méditerranée sont surexploités.[2]

31% des stocks halieutiques mondiaux sont surexploités.[3]

En 2014, les pays méditerranéens de l'UE ont importé environ 85% du poisson qu'ils ont consommé.[4]

La pêche illégale, illicite et non réglementée pourrait bientôt atteindre 26 millions de tonnes, soit plus de 30% des captures annuelles totales réalisées dans le monde.[5]

Plus de la moitié du poisson que nous achetons provient des pays en développement

Premier importateur mondial de poisson, l'Union européenne en fait venir plus de la moitié d'Asie, d'Afrique et d'autres pays en développement où la survie de la plupart des communautés locales dépend de la pêche. Poissons et fruits de mer constituent par ailleurs la matière première la plus échangée sur la planète.

Pour 800 millions de personnes [3], habitant pour l'essentiel les pays en développement, le poisson forme à la fois une source de nourriture et de revenus pour la famille.

[2] STECF, Max Cardinale and Giacomo Chato Osio, Status of Mediterranean and Black Sea fish and shellfish stocks in European Waters in 2015
[3] SOFIA report 2016, FAO http://www.fao.org/3/a-i5555e.pdf
[4] EUMOFA (2014) Le marché européen du poisson
[5] Agnew, D.J., Pearce, J., Pramod, G., et al.(2009) Estimating the Worldwide Extent of Illegal Fishing. PLoS ONE4, e4570
[6] LPE, 2014. Sustainable fisheries and aquaculture for food security and nutrition http://www.fao.org/3/a-i3844e.pdf

PARCE QUE NOUS SOMMES TOUS LIÉS LES UNS AUX AUTRES

Dans une économie mondialisée, nos choix quotidiens de produits de la mer ont un impact considérable sur le sort des ressources marines et des gens qui en sont tributaires, même très loin de chez nous. Stimulée par la progression de la demande, la surpêche est une menace à la quelle s'attèlent les gouvernements et la filière halieutique. Pour vous, consommateur, il ne s'agit pas de renoncer à votre plat préféré, brandade de morue ou autre ; ce que vous pouvez faire, en revanche, c'est soutenir la consommation de produits de la mer durables, pêchés d'une manière préservant les stocks halieutiques et les individus qui en dépendent.

ENSEMBLE, NOUS POUVONS CHANGER LES CHOSES

1 ACHETER DES PRODUITS DE LA MER CERTIFIÉS

Recherchez les labels MSC, ASC ou BIO indiquant que votre poisson provient d'une source responsable, à savoir de la pêche ou de l'aquaculture durables certifiée.

2 S'ABSTENIR DE MANGER DES POISSONS JUVÉNILES

En-deçà d'une certaine taille, un poisson n'est pas encore adulte et n'a donc pas eu le temps de se reproduire. En demandant à votre poissonnier de bien vouloir s'assurer que vous achetez un poisson adulte, vous participerez au repeuplement des océans.

3 CONTRÔLER LES ÉTIQUETTES

À l'intérieur de l'UE, vous êtes légalement en droit de connaître le nom complet du produit que vous achetez et le lieu d'où il vient, mais également de savoir s'il a été pêché ou élevé et comment, et s'il est frais ou décongelé. Si l'une de ces informations manque, demandez-la. Faute de réponse, renoncez à l'achat.

4 GOÛTER À LA DIVERSITÉ

En variant les produits de la mer, vous répartissez mécaniquement la pression exercée sur les ressources marines. C'est ce qui explique que la biodiversité renforce les écosystèmes. Au-delà d'être enrichissante, la diversification de votre consommation n'est rien de moins qu'un bienfait pour les océans !

PÊCHE DURABLE MSC www.msc.org/fr

Marine Stewardship Council

FARMED RESPONSIBLY asc CERTIFIED ASC-AQUA.ORG TM

Aquaculture Stewardship Council

HISTOIRE DE POISSONS

Chaque poisson a son histoire

Dans ce guide, vous allez découvrir quelques faits et anecdotes cachés derrière votre assiette et apprendre à choisir vos produits de la mer.

Vous allez aussi pouvoir vous inspirer des recettes aussi délicieuses que durables élaborées à votre intention par des chefs talentueux.

Enfin, vous serez informé des produits de la mer recommandés par le WWF.

Pour en savoir plus et accéder aux liens utiles, consultez le site www.consoguidepoisson.fr

LA MOULE
filtre de l'océan

Mytilus galloprovincialis

Taille adulte

6cm.

Mon régime alimentaire

En filtrant l'eau de mon environnement immédiat, je remplis à merveille mon rôle de filtreur des écosystèmes marins.

Ma provenance

En Mediterranée et les zones côtières de nombreuses régions du globe.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE

La mytiliculture sur cordes, elle, compte parmi les pratiques de culture les plus durables et les plus efficaces. Lors de vos achats, privilégiez les moules d'élevage, et de préférence, celles certifiées par l'ASC.

En Méditerranée, on me cultive sur des cordes suspendues pour me maintenir à l'écart du fond de la mer et empêcher la destruction de mon habitat.

MOULES

au chorizo et safran

2 PERSONNES **45 MIN**

Ana Grgić
CROATIE

Ingrédients

1kg de moules fraîches brossées et ébarbées
100g de chorizo
Une pincée de safran
5 tomates fraîches hachées
1 càc de concentré de tomate
2 gousses d'ail
1 càc de thym
1 càc de romarin
Quelques feuilles de basilic frais
2/3 de verre d'huile d'olive
Zeste d'un citron
1 verre de vin blanc
Sel marin (facultatif)

Préparation

Dans une grande casserole à feu moyen, faire frire le chorizo avec l'huile d'olive, l'ail et le concentré de tomate. Cuire en remuant de temps à autre jusqu'à ce que le chorizo soit à point, puis ajouter les tomates fraîches hachées, le safran, le thym, le romarin et le basilic.
Ajouter les moules et le vin blanc, que l'on laisse évaporer. Si nécessaire, verser quelques gouttes de bouillon de poisson et cuire jusqu'à ce que toutes les moules s'ouvrent.
Retirer les moules restées fermées, puis ajouter le zeste de citron au reste.
Servir immédiatement avec du pain, que vous imbiberez sans aucun doute jusqu'à la dernière goutte !

LE MULET

le parfait substitut

Chelon labrosus ou autres espèces du genre Mugil spp. et Liza spp.

Taille adulte

Au moins 30 cm.

Mon régime alimentaire

Je me nourris d'algues, de plantes aquatiques et de petits invertébrés.

Ma provenance

L'Atlantique Nord-Est, la Manche, la mer du Nord et la mer Méditerranée.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE

Durable, je suis une alternative idéale au bar, victime de surpêche. Non seulement mon goût est très voisin, mais je suis aussi moins cher à l'achat!

Malgré sa mauvaise réputation de « poisson de port », le mulet que vous achetez chez votre poissonnier est bel et bien pêché en mer.

FILETS DE MULET LIPPU

aux légumes croquants et thé vert

4 PERSONNES **25 MIN**

Francois Pasteau
FRANCE

Ingrédients

1kg de mulet gris (demandez à votre poissonnier d'écailler les poissons et de les lever en filets)
100g de carottes
100g de betteraves jaunes
100g de betteraves Chioggia
100g de fenouil
1 gousse d'ail
5g de gingembre frais
1 càs d'huile d'olive
1 càs d'huile de sésame
50g de gingembre confit
1 càs de thé vert à la bergamote

Préparation

Dans une théière, préparer le thé vert, puis ajouter le gingembre confit coupé en dés et laisser refroidir.
Trancher finement les carottes et les betteraves à la mandoline, puis émincer le fenouil.
Dans une poêle, cuire les filets côté peau. Lorsque la peau est croustillante et le filet pratiquement à point, le retourner et retirer la poêle du feu.
Réchauffer l'infusion de thé et faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
Ajouter les carottes, les betteraves, puis le fenouil. Remuer rapidement et faire cuire, en préservant le croquant des légumes.
Ajouter l'huile de sésame, l'ail ciselé et le gingembre frais haché.
Déposer les légumes dans un plat. Placer les filets dessus, les arroser de l'infusion de thé au gingembre, et déguster chaud!

LA SARDINE

poisson favori de Napoléon

Sardina pilchardus

Taille adulte

Au moins 11cm.

Mon régime alimentaire

Je me nourris principalement de plancton.

Ma provenance

Bien que je tire mon nom de l'île de la Sardaigne, vous me trouverez dans l'ensemble de la zone allant de l'océan Atlantique Nord-Est et de la Méditerranée à la mer de Marmara et à la mer Noire.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE

Si vous me préférez fraîche, achetez-moi tout au long de l'année, sauf aux mois de décembre, janvier et février, période au cours de laquelle je me reproduis.
Si vous m'achetez en conserve, vérifiez que je suis certifiée MSC.

Je suis le tout premier poisson à avoir été mis en conserve, sous les ordres de Napoléon Bonaparte, pour nourrir ses soldats.

SARDINES

en papillotes de feuilles de vigne

6 PERSONNES **40 MIN**

Elias Mamalakis
GRÈCE

Ingrédients

1kg de sardines fraîches

1 verre d'huile d'olive
Sel casher

300g de feuilles de vigne tendres

Préparation

Plonger les feuilles de vigne dans l'eau bouillante salée pendant 3-4 min.
Rincer rapidement à l'eau froide pour que les feuilles conservent leur couleur verte.
Étaler les feuilles de vigne sur un papier absorbant pour les sécher.
Nettoyer les sardines et en retirer la tête et les boyaux. Assaisonner avec une pincée de sel, puis laisser s'égoutter les poissons dans une passoire pendant 10 min.
Envelopper les sardines dans les feuilles de vigne (une sardine par feuille). Si les feuilles de vigne sont grandes, les couper en leur milieu.
Disposer les feuilles de vigne farcies dans le plat de cuisson et arroser d'huile d'olive.
Préchauffer le four à 180° pendant 10-15 min et commencer la cuisson.
Accompagner le plat d'une salade grecque et de vin AOP Santorin.

LE MERLU

prédateur nocturne

Merluccius merluccius

Taille adulte

Au moins 30cm.

Mon régime alimentaire

Tout dépend de mon âge : jeune, je mange des poissons de taille moyenne et des céphalopodes comme le calmar, mais adulte, je peux également adopter un comportement cannibale.

Ma provenance

La mer Méditerranée, la mer du Nord, et l'océan Atlantique Est depuis l'Islande jusqu'à la Mauritanie.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE

M'acheter si je suis certifié MSC et proviens de l'Atlantique Nord. Me laisser sur l'étal si je mesure moins de 30 cm et si je suis capturé au chalut.

Doté d'un immense appétit, je possède de grandes dents tranchantes. Prédateur de nuit, je passe la journée dans les eaux profondes avant de remonter en surface la nuit pour m'alimenter.

MERLU

alla chitarra

4 PERSONNES **35 MIN**

Lisa Casali
ITALIE

Ingrédients

500g de spaghettis aux œufs frais (ou d'autres pâtes si vous préférez)
250g de filets de merlu frais
Tiges de persil et de basilic
Huile d'olive vierge extra
½ verre de vin blanc
1 citron biologique
100g de vert de poireau
1 tranche de pain rassis
Une pincée de piment rouge
Sel

Préparation

Dans un mixeur, mélanger le pain à 2 càs d'huile d'olive, une poignée de tiges de persil et de basilic, et une pincée de sel. Le mélange étant haché, faire griller à la poêle et réserver.
Émincer le vert de poireau et le faire brunir à la poêle avec 2 càs d'huile d'olive. Détailler les filets de merlu en cubes moyens, et les mélanger au poireau en ajoutant sel et piment. Ajouter le vin et laisser mijoter jusqu'à réduction.
Râper et presser le citron, ajouter le zeste et le jus au poisson, puis le retirer du feu.
Dans une grande casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes. Lorsqu'elles sont à point, les ajouter à la sauce que vous venez de préparer. Faire sauter deux minutes et diviser en parts. Parsemer de chapelure grillée et de basilic, puis déguster!

LE PANGASIUS

votre poisson de tous les jours

Pangasianodon hypophthalmus

Poids adulte

Au moins 3kg.

Mon régime alimentaire

Omnivore, je me nourris d'à peu près tout : algues, plantes, zooplancton, insectes, et même crustacés et poissons.

Ma provenance

Le Vietnam, premier exportateur mondial. Près de 85% de l'offre provient de ce pays.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE
Achetez moi certifié ASC ou Bio

Les conditions d'élevage du pangasius étant malheureusement rarement viables, le WWF et l'UE ont noué un partenariat visant à mettre en place une chaîne d'approvisionnement durable pour l'espèce.

PANGASIUS

aux épinards, quinoa et courgettes

2 PERSONNES **30 MIN**

Geert van Soest
PAYS-BAS

Ingrédients

2 courgettes
400g de filets de pangasius
Une poignée d'épinards
100g de quinoa
Beurre
3 citrons
4 tranches de jambon serrano
Aneth frais
Sel et poivre
Huile d'olive

Préparation

Faire cuire le quinoa dans l'eau bouillante.
Coupez les courgettes dans le sens de la longueur. Les saupoudrer de sel et de poivre, les badigeonner légèrement d'huile d'olive et les faire cuire 20 min dans un four préchauffé à 180°C.
Poivrer le pangasius et déposer une fine tranche de beurre sur chaque filet. Poser le pangasius sur les courgettes, presser le jus d'un citron dessus, puis remettre le plat de cuisson au four jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
Pendant ce temps, faire cuire le jambon dans une poêle sans huile et le couper en petits morceaux.
Apprêter le quinoa avec le jus d'un citron. Dans une assiette, déposer dans l'ordre une poignée d'épinards, du quinoa, les courgettes, puis le poisson. Parsemer de petits morceaux de jambon serrano et servir avec des quartiers de citron.

LA MORUE

l'orgueil du Portugal

Gadus morhua

Taille adulte

Environ 1 m

Mon régime alimentaire

Comme je nage la bouche ouverte, tout ce qui rentre est bon à prendre, y compris les jeunes morues.

Ma provenance

L'Atlantique Nord.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE

Vérifier à l'achat que je suis certifiée MSC.

Dans tout le Portugal, où l'on m'appelle bacalhau, la morue salée fait partie des grands classiques de la gastronomie. Les Portugais me préparent ainsi depuis 1497, date à laquelle ils ont posé le pied sur le continent nord-américain. En me salant, ils ont résolu l'un des grands problèmes des expéditions maritimes : la conservation des aliments pendant le trajet.

MORUE CONFITE

aux tomates séchées et abricots secs

10 PERSONNES **60 MIN**

Vitor Sobral
PORTUGAL

Ingrédients

POUR LE POISSON:
2.5kg de morue
50g de tomates séchées hachées
50g d'abricots secs hachés
50g d'olives vertes
25g d'ail haché
5g de grains de poivre vert
Huile d'olive vierge extra
Sel marin
Brins de romarin

POUR LA PURÉE DE POMMES DE TERRE:
1.5kg de pommes de terre coupées en cubes
20g d'ail haché
200g d'oignons hachés
300g d'épinards en feuilles
150g de poireaux hachés
200ml de bouillon de volaille
1L de lait
Huile d'olive vierge extra
Sel marin

Préparation

Poser la morue sur la plaque du four, verser un filet d'huile d'olive vierge extra et garnir de tomates séchées, d'abricots secs, d'olives, d'ail, de poivre vert, de sel et de romarin. Couvrir et faire cuire au four jusqu'à ce que le poisson soit à point.
Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive avec les oignons, l'ail et les poireaux. Ajouter les pommes de terre, le bouillon de volaille et le lait, puis cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit tendre.
Saler et poivrer, puis écraser le tout jusqu'à obtenir une purée onctueuse et légère. Couper les épinards en fines lamelles et ajouter les à la purée.
Servir la morue sur une portion de purée de pommes de terre, arroser avec le reste de sauce confite, et déguster !

LA DORADE

la meilleure des brèmes

Sparus aurata

Taille adulte

Au moins 20cm.

Mon régime alimentaire

Je me nourris avant tout de crustacés.

Ma provenance

La partie orientale de l'océan Atlantique, depuis les îles Britanniques jusqu'aux îles Canaries, et les mers Méditerranée et Noire.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE

M'acheter si je proviens d'élevages certifiés Bio, attrapée à la palangre ou au filet de fond.
M'éviter si je suis pêchée au chalut.

Mon nom tire son origine de la bande dorée séparant mes deux yeux. Après avoir été mâle au début de mon existence, je deviens femelle lorsque j'atteins une trentaine de centimètres et suis alors capable de pondre 80 000 œufs chaque jour pendant 4 mois.

FILET DE DORADES

à la crème au chou-rave

4 PERSONNES **60 MIN**

Uroš Štefelin
SLOVÉNIE

Ingrédients

2 filets de dorade
½ chou-rave
2 pommes de terre
1 pomme de terre vitelotte
100g de noisettes
100g de fromage
30g de petits pois
100g de fenouil
Jus d'orange et de citron
Poivre blanc
Huile de ciboulette
Prawn sauce

Préparation

Détailler le chou-rave et les pommes de terre en petits morceaux, puis les porter à ébullition dans une grande casserole jusqu'à ce qu'ils soient tendres (10-15 min).
Les saler et poivrer, puis les écraser pour obtenir un mélange onctueux.
Recouvrir les filets de dorade de fromage râpé et de noisettes moulues, et les faire cuire côté peau.
Faire cuire la pomme de terre vitelotte et la couper en petits cubes, puis cuire les petits pois.
Blanchir le fenouil et le faire mariner avec les jus d'orange et de citron et le poivre blanc.
Accompagner d'huile de ciboulette.

LE CHINCHARD

taxi de l'océan

Trachurus trachurus

Taille adulte

Au moins 12cm.

Mon régime alimentaire

Je me nourris de crustacés, de crevettes, de calmars et de petits poissons.

Ma provenance

Les eaux côtières de l'Atlantique, de l'Islande au Sénégal, y compris l'archipel du Cap-Vert, la Méditerranée et la mer de Marmara.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE

M'acheter si je suis pêché à la ligne à main.
Je peux être consommé toute l'année si je proviens de l'Océan Atlantique.

Si mon nom signifie littéralement « maquereau-cheval » en anglais, c'est parce que la légende veut que les petites espèces de poissons effectuent leurs longs trajets en se mettant sur mon dos.

CHINCHARD

aux carottes au cumin

4 PERSONNES **25 MIN**

Ángel León
ESPAGNE

Ingrédients

POUR LE CHINCHARD
6 chinchards
Gros sel
POUR LA MARINADE
1 càc de sel
½ gousse d'ail
Graines de cumin
50 ml de vinaigre de xérès
100 ml de vinaigre de pomme
50 ml de manzanilla
50 ml de sauce au soja
50 ml d'huile d'olive vierge extra
500 g de purée de carottes
75 g de graines de cumin moulues
POUR LA GARNITURE
Carottes et leurs feuilles
Sésame au wasabi

Préparation

Lever les filets de chinchard, retirer les arêtes et la couche superficielle dure de la peau, puis saupoudrer de gros sel. Au bout de 8 min, laver et faire sécher les filets. Broyer l'ail, le sel et le cumin et ajouter l'ensemble des ingrédients liquides dans l'ordre indiqué plus haut. Ajouter l'huile d'olive à la fin et émulsifier au fouet. Placer les filets de chinchard dans un sac sous vide avec la marinade, et mettre au frais 48 h. Couper les filets de chinchard en tranches de 2 cm d'épaisseur en ne conservant que le centre. Plonger les feuilles de carottes dans l'eau avec des glaçons.

Détailler les carottes en dés. Les blanchir et les immerger dans la saumure froide. Avec un éplucheur, couper les carottes en fines lamelles que l'on enroule ensuite sur elles-mêmes.
Dans un plat, disposer 4 filets de chinchards en les faisant alterner avec des cubes de carotte surmontés d'une graine de cumin chacun. Plier un rouleau de carotte en accordéon et le déposer sur chaque filet. Sécher les feuilles de carottes, tremper dans l'huile d'olive et les recouvrir d'un mélange de wasabi et de graines de sésame.

LA CREVETTE CARAMOTE

reine des crustacés

Penaeus kerathurus

Taille adulte

12cm.

Mon régime alimentaire

Prédateur actif, je me nourris tant de mollusques que de crustacés et de polychaètes.

Ma provenance

La Méditerranée avant tout, mais aussi l'Atlantique Est.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE

Éviter de m'acheter lorsque je porte mes œufs, à savoir de juin à octobre. Si vous m'achetez congelée, privilégiez les produits congelés en dehors de cette période. Eviter les crevettes capturées au chalut.

Mon cerveau, mon estomac, mon cœur, mon « foie » (hépatopancréas) et mes gonades (glandes reproductives ou sexuelles) se trouvent tous réunis dans ma tête, également appelée céphalothorax.

CREVETTE KERKÉNAISE

6 PERSONNES **120 MIN**

Mounir El Aarem
TUNISIE

Ingrédients

900g de crevettes moyennes fraîches
30g de gingembre frais coupé en fins bâtonnets
3 càs d'huile d'olive
4 càs de jus de citron vert
Zeste de citron
Persil haché
Poivre fraîchement moulu
Cœur de laitue
10 tomates-cerises

Préparation

Laver les crevettes à l'eau courante et les sécher.
Dans un bol, mélanger 2 càs de jus de citron vert et d'huile d'olive.
Ajouter le gingembre. Mélanger délicatement et y faire mariner les crevettes 2 h.
Égoutter les crevettes et réserver la marinade.
Faire sauter les crevettes dans une poêle sur feu vif pendant 2 min.
Poivrer et ajouter la marinade et le jus de citron et le zeste restants.
Porter à ébullition et faire cuire pendant 30 sec.
Saupoudrer de persil haché juste avant de servir avec la laitue et les tomates-cerises.
Accompagner le plat d'une salade.

LE POISSON LAPIN

nouveau venu dans le menu

Siganus rivulatus, Siganus luridus

Taille adulte

12-14cm.

Mon régime alimentaire

Je suis herbivore : algues et plantes adventices des fonds marins composent mon menu.

Ma provenance

Poisson subtropical, je me suis introduit en Méditerranée en passant par le canal de Suez.

CE QUE JE VOUS SUGGÈRE

Je suis abondant, mais comme je ne suis prisé ni dans les restaurants ni dans la cuisine locale, seuls les pêcheurs et les riverains me consomment. En me choisissant, vous contribuez à la fois à atténuer la pression halieutique sur la plupart des espèces capturées, mérou en tête, et à soutenir les moyens de subsistance des pêcheurs locaux.

Les deux espèces de poissons lapin, respectivement sigan sombre (S. luridus) et cordonnier blanc (S.rivulatus) se distinguent par le motif de leur face dorsale, dont le coloris varie du gris verdâtre au jaune en passant par le brun clair.

CORDONNIERS

à la pomme de terre et aux légumes de saison

2 PERSONNES **25 MIN**

Mustafa Eriş
TURQUIE

Ingrédients

4 cordonniers moyens
2 oignons
Légumes de saison
Pomme de terre
Sel
Poivre
Huile d'olive

Préparation

Nettoyer et ouvrir délicatement les poissons des deux côtés.
Saupoudrer de sel, de poivre et d'huile d'olive, puis patienter une quinzaine de minutes avant d'entamer la cuisson.
Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, et y faire revenir les poissons sur chaque face pendant environ 7 min.
Pendant ce temps, faire bouillir la pomme de terre dans l'eau.
Servir le poisson avec l'oignon coupé en rondelles, les légumes de saison, la pomme de terre, et déguster avec un verre de raki.

NOS CHEFS

Découvrez nos chefs et experts en produits de la mer de part l'Europe et la Mediterranée soutenant le consoguide du WWF.

Ana Grgić / CROATIE

Toute petite, Ana adorait déjà découvrir des mets et de nouveaux ingrédients dans la cuisine de sa mère. Son sens de la perfection l'a amenée à cultiver et à peaufiner ses aptitudes culinaires jusqu'à décrocher le titre prestigieux de « Maître chef ». Collaboratrice des plus grands chefs du globe, elle a obtenu en 2012 le titre de Chef de cuisine à L'Esplanade, l'hôtel le plus coté de Zagreb, où elle a confectionné des recettes pour plusieurs familles royales et célébrités (le Prince Albert de Monaco, David Beckham, Shakira, pour ne citer qu'eux).

Francois Pasteau / FRANCE

Depuis 1995, il cumule les fonctions de chef et de restaurateur à l'Épi Dupin, établissement qui, dans le 6e arrondissement de Paris, est connu pour proposer des menus durables. Président de l'ONG SeaWeb Europe, lauréat de nombreux prix, François Pasteau fait figure d'ambassadeur du poisson durable.

Elias Mamalakis / GRÈCE

Rédacteur en chef de l'édition grecque d'Olive, l'un des magazines gastronomiques les plus lus d'Europe, Elias anime aussi la célèbre émission télévisée Boukia kai Sychorio (littéralement « Si délicieux »), élue Émission télé de l'année 2006 à Cannes.

Très actif dans la promotion des produits de la mer durables, il a co-écrit un ouvrage sur la faune piscicole en Grèce et concourt actuellement à la production d'un documentaire sur la surpêche.

Lisa Casali / ITALIE

Scientifique de l'environnement, experte en cuisine durable, Lisa Casali aime à sortir des sentiers battus.
Outre le blog Ecocucina, entièrement dédié à l'éco-cuisine, elle a publié plusieurs ouvrages et été désignée Meilleur auteur culinaire dans son pays en 2016. Animatrice de son émission gastronomique Il mondo in un piatto (« Le monde dans votre assiette »), elle prend part à des événements axés sur la sensibilisation au gaspillage alimentaire.

Geert van Soest / PAY-BAS

Chef Hollandais reconnu, Geert est formateur dans les hôtels et restaurants. Il inspire les étudiants à préparer des menus toujours plus inventifs.

Vitor Sobral / PORTUGAL

Connu pour avoir réinventé la cuisine portugaise, primé à maintes reprises, le chef et maître Vitor Sobral excelle dans l'art d'innover en mariant les épices et les arômes les plus courants.
Consultant gastronomique pour des marques portugaises renommées, il a travaillé dans nombre de restaurants prestigieux et tient aujourd'hui deux enseignes à Lisbonne : Tasca da Esquina et Cervejaria da Esquina.

Uroš Štefelin / SLOVÉNIE

Uroš Štefelin a commencé très tôt à cuisiner avant d'étoffer son expérience à la Vila Bled et en tenant la cuisine du restaurant du château de Bled.
En 2009, entouré d'une équipe solidement formée, il redonne vie au Restaurant 1906 de l'Hôtel Triglav, fermé depuis 20 ans. Quatre ans plus tard, il décide d'ouvrir son propre établissement à la Vila Podvin, où est servie la cuisine slovène traditionnelle, mise au goût du jour par la touche de son chef.

Ángel León / SPAIN

Ángel León est né à Seville. Il est connu comme un ambassadeur de la cuisine de la mer et possède 2 étoiles au guide Michelin. Chef inventif et pionnier dans la création culinaire, il surprend avec des mets exclusivement préparés à partir de produits de la mer tels que les algues ou les fruits de mer. Après une vie dédiée à son travail et à la mer, il ouvre en 2001 son propre restaurant, Aponiente, à El Puerto de Santa Maria, dans la province de Cadix en Andalousie.
En 2004, il conçoit, avec l'université de Cadix, le « Clarimax ». Cette machine permet d'éliminer la graisse des aliments froids, tout en maintenant la pureté des saveurs, en utilisant un filtre à base d'algues.

Mounir El Aarem / TUNISIE

Chef tunisien, Mounir El Aarem tient Le Baroque, prestigieux restaurant et salon-bar établi à Tunis. Il préside par ailleurs la délégation de son pays auprès de l'Académie nationale de cuisine.

Mustafa Eriş / TURQUIE

Pendant près de quatre décennies, Mustafa Eriş a tenu le Mercan, l'un des plus anciens restaurants de la ville turque de Kaş. À sa retraite, son fils a pris le relais à la tête de l'établissement.

LES RECOMMANDATIONS DU WWF

Pour vous aider à faire le bon choix le WWF utilise un code couleur simple

Le code couleur du WWF rappelle un feu de signalisation. Il repose sur des données et publications scientifiques considérant l'état du stock d'une espèce, l'impact environnemental de la pêcherie et les mesures de gestion mises en place. Ce code couleur permet de faire le bon choix sans effort!

Produits certifiés par un label indépendant que nous recommandons, à savoir: MSC, ASC ou Bio.

Avec modération

Un très bon choix

A éviter

ANCHOIS *Engraulis encrasicolus*

Label MSC
Sauvage

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27) Golf de Gascogne
Chalut pélagique à panneaux, senne

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27) Portugal
Chalut pélagique à panneaux, senne

Méditerranée (Zone FAO 37)
Pêche au lamparo

Méditerranée (Zone FAO 37)
Senne

Mer Noire et Océan Atlantique (Zone FAO 34)
Chalut pélagique à panneaux

Méditerranée (Zone FAO 37)
Sauvage

CABILLAUD *Gadus morhua, G. macrocephalus*

Label MSC
Sauvage

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27)
Mers de Norvège, Mer de Barents
Filet maillant de fond

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27) sauf Mer Baltique
Filet maillant

Atlantique Nord Est et Ouest (Zone FAO 27, 21)
Chalut à perche, chalut à panneaux démersaux

Pacifique Nord Est (Zone FAO 67) Canada
Chalut à panneaux démersaux

COLIN D'ALASKA *Theragra chalcogramma*

Label MSC
Sauvage

Pacifique Nord Ouest (Zone FAO 61)
Lac d'Okhotsk
Senne danoise

CREVETTES TROPICALES *Penaeus spp.*

Label ASC
Aquaculture

Bio
Aquaculture

Label MSC
Sauvage

Australie
Chalut à panneaux démersaux

Monde entier
Sauvage

ENCORNET *Dosidicus Gigas*

Océan Pacifique Centre Est (Zone FAO 77), Pacifique Sud Est (Zone FAO 87)
Turlutte

Océan Pacifique Centre Est (Zone FAO 77), Pacifique Sud Est (Zone FAO 87)
Senne, chalut pélagique

Océan Pacifique Sud Est (Zone FAO 87)
Chalut à panneaux démersaux

LIEU NOIR *Pollachius virens*

Label MSC
Sauvage

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27): Mer de Barents, Mers de Norvège
Senne

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27) : Islande
Filet maillant de fond, palangre de fond

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27): Mer de Barents, Mers de Norvège
Chalut à panneaux démerseaux

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27): Iles Féroé
Chalut pélagique en bœuf

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27): Skagerrak/ Kattegat, Mer du Nord, Rockall, Ecosse, Iles Féroé
Chalut à panneaux démerseaux, chaluts en bœuf démerseaux

LOTTE *Lophius budegassa*

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27)
Filet Maillant

Méditerranée (Zone FAO 37) Mer Adriatique
Chalut à panneaux démersaux

MAQUEREAU *Scomber scombrus*

- **Label MSC**
  Sauvage
- **Atlantique Nord Est (Zone FAO 27)**
  Ligne
- **Atlantique Nord Ouest (Zone FAO 21)**
  Chalut pélagique, senne
- **Atlantique Nord Est (Zone FAO 27)**
  Chalut pélagique, senne
- **Méditerranée (Zone FAO 37), Atlantique Centre Est (Zone FAO 34)**
  Chalut pélagique, senne

MERLU *Merluccius Merluccius*

- **Label MSC**
  Sauvage
- **Atlantique Nord Est (Zone FAO 27)**
  Filet Maillant de fond, palangre de fond
- **Méditerranée (Zone FAO 37) Grèce**
  Palangre de fond
- **Méditerranée (Zone FAO 37) hormis Mer Egée (Grèce)**
  Sauvage
- **Atlanqiue Nord Est; Méditerranée (Zone FAO 27; 37)**
  Chalut à panneaux démersaux

MOULE *Mytilus edulis*

Label MSC
Sauvage

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27):
Skagerrak/kattegat, Mer du Nord
A la main

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27):
Danemark, Royaume-Uni, Suède, France
Aquaculture

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27): Mer des Wadden (DE, NL)
Aquaculture d'hybride

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27): Mer des Wadden (DE, NL)
Drague

PLIE *Pleuronectes platessa*

Label MSC
Sauvage

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27):
Mer du Nord, Skagerrak/Kattegat
Filet maillant de fond, senne danoise

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27):
Mer du Nord, Skagerrak/Kattegat
Chalut à panneaux démersaux, chalut à perche

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27): Manche
Filet maillant de fond

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27): Manche
Chalut à panneaux démersaux, chalut à perche

SARDINE *Sardina pilchardus*

Label MSC
Sauvage

Méditerranée (Zone FAO 37): Sud de la Sicile
Senne

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27):
Golfe de Gascogne, Manche et Mer Celtique
Senne

Méditerranée (Zone FAO 37), Atlantique Centre Est
(Zone FAO 34) : Maroc et Mauritanie
Senne

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27):
Sud Golfe de Gascogne et eaux portugaises
Senne

Atlantique Centre Est (Zone FAO 34): Maroc, Mauritanie
Chalut pélagique

THON ALBACORE *Thunnus albacares*

Label MSC
Sauvage

Pacifique Ouest et Centre (Zone FAO 61, 71, 77, 81)
Ligne

Pacifique (Zone FAO 61, 71, 77, 81)
Senne sans DCP*

Pacifique Ouest et Centre (Zone FAO 61, 71, 77, 81)
Senne sans DCP*

Océan Indien (Zone FAO 51, 57), Atlantique (Zone FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47)
Ligne

Pacifique Centre (Zone FAO 71) et Océan Indien (Zone FAO 51, 57)
Filet maillant

Monde entier
Palangre, senne avec DCP*

THON LISTAO *Katsuwonus pelamis*

Label MSC
Sauvage

Pacifique Ouest (Zone FAO 61, 71, 77, 81)
Ligne

Océan Indien (Zone FAO 51, 57)
Ligne

Atlantique (Zone FAO 27, 34, 31, 41, 47)
Senne sans DCP*, ligne

Océan Pacifique et Indien (Zone FAO 51, 57)
Senne avec/sans DCP*

Océan Indien (Zone FAO 51, 57)
Filet maillant

Atlantique Est (Zone FAO 27, 34, 47)
Senne avec DCP*

Océan Indien (Zone FAO 51, 57)
Filet maillant

Pacifique Est (Zone FAO 77, 81, 87)
Palangre pélagique

TOURTEAU *Cancer pagurus*

Label MSC
Sauvage

Atlantique Nord Est (Zone FAO 27), Méditerranée (Zone FAO 37)
Casier

Méditerranée (Zone FAO 37)
Chalut à panneaux démersaux

N'hésitez pas à demander à votre poissonnier les informations sur l'espèce, l'engin de pêche et la zone de capture afin de faire le bon choix lors de vos achats.

Pour plus d'informations sur les recommandations, visitez notre site: www.consoguidepoisson.fr

*DCP : dispositif de concentration de poisson

FISH FORWARD, C'EST QUOI?

Lancé par le WWF et co-financé par l'UE, Fish Forward est un projet visant à garantir la viabilité environnementale, sociale et économique de la consommation de poissons et de fruits de mer.

Les 11 pays y adhérant sont l'Allemagne, l'Autriche, la Bulgarie, la Croatie, l'Espagne, la France, la Grèce, l'Italie, le Portugal, la Roumanie et la Slovénie.

Le projet se propose de sensibiliser les citoyens aux produits de la mer durables et à leur contribution à la réduction de la pauvreté dans les pays en développement. Chaque consommateur peut concourir activement à un développement responsable et durable en portant indépendamment et consciemment son choix sur des produits durables. De ce fait, nous pouvons tous ensemble participer à la reconstitution des stocks halieutiques de nos océans et sauvegarder ainsi l'avenir des millions d'êtres humains dépendant de la pêche pour leurs moyens de subsistance.

AVERTISSEMENT

Le contenu de la présente publication engage la seule responsabilité du WWF et ne saurait en aucun cas refléter le point de vue de l'Union Européenne.

WWF

CE PROJET EST CO-FINANCÉ PAR L'UNION EUROPÉENNE

L'OCÉAN
DANS VOTRE
ASSIETTE

COUVERTURE

Heller's barracuda (Sphyraena helleri), Fiji.
© Cat Holloway / WWF-Canon

Sardines
(free of rights, bought on i stock)

INTRODUCTION

Marché aux poissons à Naples, Italie.
© Gernant Magnin / WWF Netherlands

Jeunes enfants avec des petites carpes, rivière de Tonlé Sap, Cambodge.
© Zeb Hogan / WWF

Poisson capturé à Tikina Wal, Fidji.
© Brent Stiton / Getty Images

LISTE DES CHEFS

Ana Grgić, Croatia
© Esplanade Zagreb Hotel

François Pasteau, France
© WWF France

Elias Mamalakis, Greece
© Anna Plioni - Zilfidou/ WWF Greece

Lisa Casali, Italy
© Dario Altamura/ WWF Mediterranean

Geert van Soest, The Netherlands
©

Vítor Sobral, Portugal
© Vitor Sobral

Uroš Štefelin, Slovenia
© Vila Podvin

Ángel León
© Restaurante Aponiente

Mounir El Aarem, Tunisia
© Mounir El Aarem

Mustafa Eriş, Turkey
© Saliha Duman Kırgız – Özcan Şarlı / WWF-Türkiye

ILLUSTRATIONS
© Scandinavian Fishing Yearbook / WWF, except rabbitfish
© WWF Bulgaria

DESIGNED WITH
LATTE CREATIVE

RECETTES

Pêcheur, Croatie.
© Ivan Bura / WWF Mediterranean

Moules au chorizo et safran d'Ana Grgić.
© Esplanade Zagreb Hotel

Pêcheur de Taza, Algérie.
© Magali Mabari / WWF Mediterranean

Filets de mulet Lippu aux légumes croquant et thé vert de François Pasteau.
© WWF France

Elias Mamalakis, ambassadeur de Fish Forward, WWF Grèce.
© Anna Plioni – Zilfidou / WWF Greece

Sardines en papillotes de feuilles de vigne de Elias Mamalakis.
© Photo: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb / WWF Greece

Pêcheurs préparant les filets, Arenys del mar, Catalunya, Espagne.
© Chantal Ménard / WWF Mediterranean

Merlu alla chitarra de Lisa Casali.
© Show Reel

Enfants avec un panier rempli d'harengs "pa mak pang" d'eau douce du Mekong, rivière de Tonlé Sap, Cambodge.
© Zeb Hogan / WWF

Pangasius aux épinards, quinoa et courgettes de Geert Soest.
© http://healthylivinginheels.blogspot.nl

Pêcheur artisanal au large de Valparaiso, Chili.
© Meridith Kohut / WWF-US

Morue confite aux tomates séchées et abricot secs de Vítor Sobral.
© Vitor Sobral

Pêcheur à Port-Cros, France.
© Magali Mabari / WWF Mediterranean

Filet de dorades à la crème au chou-rave d'Uroš Štefelin.
© Marijan Mocivnik, www.sudio-ajd.si

Pêcheur, Torre Guaceto, Italie.
© Claudia Amico / WWF Mediterranean

© Restaurante Aponiente

Pêcheur, Tunisie.
© Edward Parker / WWF Mediterranean

Crevette kerkénaise de Mounir El Aarem.
© Mounir El Aarem

Cordonniers à la pomme de terre et aux légumes de saison, Turquie.
© Saliha Duman Kırgız – Özcan Şarlı / WWF-Türkiye

Femme réparant les filets, Tunisie.
© Edward Parker / WWF Mediterranean

www.consoguidepoisson.fr
www.fishforward.eu