JETEZ UN OEIL SUR LA LISTE !

Le tableau à droite vous présente les principales espèces de poissons pêchées par la flottille étaploise.

***50 %** de ces espèces sont labellisées Mr.Goodfish® ce qui signifie que si vous les consommez durant la période et à la taille recommandées, vous consommez du poisson durable !*

Nous vous conseillons d'emporter ce guide chez votre poissonnier afin de vous aider dans vos choix.

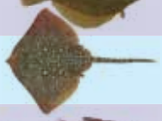
Si une espèce n'est pas représentée, vous pouvez la commander à votre commerçant ! Essayer de changer vos habitudes et découvrez de nouvelles espèces !

BON POUR LA MER OK BON POUR VOUS www.mrgoodfish.com

Qu'est-ce que Mr.Goodfish® ?

Mr.Goodfish® est un programme proposant une liste de produits de la mer qui tient compte de la saison, de la taille de consommation des poissons et des stocks de produits de la mer non fragilisés. Choisir du poisson labellisé Mr.Goodfish® vous permet de sélectionner un produit dans une démarche de développement durable.

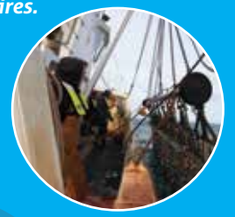
Espèces recommandées par le programme Mr.Goodfish® sur la période 2014/2015, pour la zone CIEM VIId.

Espèce	Taille légale de capture (ou calibre)	Apparence	Saison de pêche des étaplois	Recommandé par
Bar	42 cm		Hiver	
Baudroie (Lotte)	50 cm		Printemps	
Cabillaud	35 cm		Hiver	
Calmar	Pas de taille		Hiver	En été, automne et hiver (taille : 12 cm)
Chinchard	15 cm		Hiver et printemps	
Coquille Saint-Jacques	11 cm		Hiver et printemps	Pendant la saison de pêche taille : 11 cm)
Dorade grise	Pas de taille		Hiver et printemps	En été, automne et hiver (taille : 22 cm)
Hareng	20 cm		Hiver	Toute l'année (taille : 24 cm)
Maquereau	20 cm		Été	En automne et hiver (taille : 30 cm)
Merlan	27 cm		Été	
Plie (ou carrelet)	25 cm		Printemps et été	
Raie bouclée	Pas de taille		À l'année	
Rouget barbet	Pas de taille		Été et hiver	
Roussette	500 g		Automne	
Saint-Pierre	Pas de taille		Printemps et été	Toute l'année (taille : 37 cm)
Seiche	100 g		Été	En été, automne et hiver (poids : 100g)
Sole	24 cm		Hiver et printemps	
Tacaud	Pas de taille		Hiver	En été et automne (taille : 25 cm)
Tourteau	14 cm		Été	En été (taille : 14 cm)
Turbot	30 cm		Printemps et été	En automne (taille : 41 cm)

© Ifremer - P. Porché (sauf tourteau, cabillaud, Saint-Jacques)

COMMENT RELACHER LA PRESSION DE PÊCHE SUR UNE ESPÈCE ?

La pêche artisanale étant une activité commerciale, elle répond au marché de l'offre et de la demande. L'offre de poisson faite par les marins-pêcheurs dépend de la demande des consommateurs. Réclamer des poissons durables à votre poissonnier peut constituer un levier fort pour encourager un changement des comportements alimentaires.



QUE FAIRE SI VOTRE POISSON N'EST PAS DANS LA LISTE...

D'une année à l'autre, suivant les stocks, certaines espèces peuvent être considérées durables ou non. C'est pour cette raison que le programme Mr.Goodfish® a choisi d'éditer des listes saisonnières. Vous pouvez télécharger les listes Mr.Goodfish®

sur www.mareis.fr

maréis CENTRE DE DÉCOUVERTE DE LA PÊCHE EN MER

CONSOMMEZ DURABLE & LOCAL

VOUS AIMEZ LE POISSON ?

La pêche est la dernière source sauvage de production alimentaire pour l'homme. Lorsque nous pêchons, nous devons veiller à ne pas épuiser les ressources afin de préserver la santé de nos écosystèmes et la pérennité de la pêche. En choisissant mieux nos produits de la mer aujourd'hui, nous garantissons l'avenir de la pêche et agissons pour que les générations futures puissent bénéficier des bienfaits de la consommation de poisson.

Certaines espèces de poissons sont aujourd'hui menacées par la pression liée à la pêche mais aussi par la forte demande des consommateurs.

Ce guide vous aidera à devenir un acheteur responsable afin de garantir aux générations futures du poisson dans leur assiette !

Maréis est un lieu de découverte de la pêche en mer étaploise. Sa visite présente sur deux étages la vie des marins locaux ainsi que 500 animaux marins de Manche et de mer du Nord.
Ce guide a été réalisé en 2015.

maréis CENTRE DE DÉCOUVERTE DE LA PÊCHE EN MER

SI VOUS AIMEZ LE POISSON
...
ET QUE VOUS SOUHAITEZ MANGER RESPONSABLE

Voici quelques conseils pour vous aider à faire les bons choix

1/ Variez les plaisirs !

Changez vos habitudes ! Pourquoi ne pas essayer le merlan à la place du cabillaud ? Avec quelques conseils, il est très simple de modifier son alimentation en substituant un produit à un autre. Les harengs, pêchés par les marins étaplois lors de la saison, forment un stock bien géré, ils sont donc un choix durable et responsable.

2/ Évitez les espèces

Certaines espèces font l'objet d'une demande très forte, c'est le cas du cabillaud ou du bar par exemple. Parmi les 150 espèces débarquées dans les ports français, certaines sont méconnues : tacaud, chinchard, dorade grise, maquereau ou Saint-Pierre. En choisissant ces espèces, souvent moins chères que les poissons "vedettes" vous vous assurez de faire un choix responsable et économique.

3/ Connaissez les tailles de capture !

Il est toujours important de vérifier que votre poisson est vendu à sa taille légale de capture. Pour cela, emportez ce guide chez votre commerçant !

4/ Renseignez-vous auprès des professionnels

À Maréis, devant les étals de pêche, en poissonnerie ou au restaurant, n'hésitez pas à demander des informations aux professionnels de la filière pêche. Ils peuvent vous informer sur l'origine des espèces, la méthode de pêche.

5/ Privilégiez la pêche locale

La pêche artisanale locale constitue un choix responsable. La traçabilité des produits est claire, de la zone de capture au point de vente, privilégiant les circuits-courts, réduisant ainsi l'empreinte carbone de cette filière.

6/ Vérifiez les labels !

Il existe des labels garantissant au consommateur un choix durable. C'est le cas de Mr.Goodfish® un programme qui recommande chaque saison différentes espèces disponibles en abondance et dont les stocks ne sont pas en danger !

BON POUR LA MER
OK
BON POUR VOUS
www.mrgoodfish.com

CONSOMMEZ DURABLE & LOCAL

maréis
CENTRE DE DÉCOUVERTE DE LA PÊCHE EN MER

Nous consommons souvent les mêmes espèces. Les marins répondent alors à nos souhaits en capturant les espèces que nous voulons. C'est le jeu de l'offre et de la demande. En modifiant notre demande c'est toute la filière pêche qui s'adaptera ! Voici un focus sur quelques espèces de Manche :

L'églefin
À Étaples, c'est avec l'églefin que nous faisons le fameux "Fish and chips". Cette espèce est une bonne alternative au cabillaud dont les stocks sont menacés.

Le lieu noir
Faites manger du poisson aux enfants grâce au filet de lieu noir ! Enrobez-le de panure et votre poisson pané deviendra le plat préféré des petits moussaillons !

Le calmar
Recommandé en été, le calmar, aussi appelé l'encornet est une espèce qui s'accommode très bien au barbecue ou à la plancha !

Les mollusques
Les mollusques s'adaptent à de nombreuses préparations : barbecue, poêle, vapeur... L'amande de mer est une espèce que nous vous conseillons. Appréciez les mollusques sauvages lors de la saison de consommation et en vérifiant la taille de capture (4 cm pour les moules, 5 cm pour les coques).

Le bar
Il est très populaire dans les restaurants. Victime de son succès, les stocks ont diminué ces dernières années, vos choix peuvent se porter sur d'autres espèces à la chair fine et délicate comme le merlan !

Les Saint-Jacques
Il est conseillé de consommer les coquilles Saint-Jacques seulement durant la période de la pêche qui s'étend du mois d'octobre au mois de mai.

Le sprat
Si vous rêvez de petits poissons frits, le sprat est un parfait remplaçant de l'éperlan !

Le tacaud
C'est est un excellent choix pour une consommation durable et responsable. Les filets de tacaud se cuisinent très facilement. La marinade est un incontournable très simple à réaliser.

Les crustacés
Crabes, homards et araignées de mer sont aussi des espèces à consommer de saison. Privilégiez le tourteau (crabe) en été et le homard en hiver (à partir de janvier). Vérifiez bien la taille de capture : 14 cm pour le tourteau, 12 cm pour l'araignée de mer.

Les conseils de Bruno Margollé, président de la Coopérative Maritime Étaploise (CME), marin-pêcheur depuis l'âge de 16 ans

De quelles manières la pêche étaploise s'inscrit-elle dans une démarche durable et responsable ?
La pêche étaploise respecte les règles communautaires préconisées par l'Europe. Elle utilise des engins de pêche sélectifs dans le but de limiter les rejets. Chaque navire veille à appliquer les bonnes pratiques pour la préservation des habitats et de l'environnement sans négliger les enjeux sociaux et économique de l'activité de pêche.

Comment soutenir la pêche locale ?
En achetant sur place, aux étals sur le port d'Étaples bien entendu, et en consommant dans nos restaurants, c'est un gage de fraîcheur et de qualité. Les acheteurs peuvent nous soutenir en devenant des ambassadeurs auprès de leurs proches, sur les réseaux sociaux, etc.

Quels conseils d'achat pouvez-vous donner à un consommateur de produits de la mer ?
Les producteurs locaux assurent chaque jour l'approvisionnement de leur étal par des produits de la nuit ou de la journée. Les arrivages se font toute la semaine, afin de garantir fraîcheur et qualité. Ne pas hésiter à choisir des poissons moins connus comme le tacaud, le grondin perlon, le merlan qui sont moins chers et tout aussi bons.

Comment reconnaître un poisson frais ?
La pêche étaploise place la qualité du poisson au cœur de ses préoccupations. Aussitôt sorti de l'eau, le poisson est trié par taille et par espèce et conditionné au frais dans la cale des navires. Cette chaîne du froid ininterrompue assure une marchandise fraîche et de qualité.
Pour reconnaître un poisson frais, il est préférable de l'acheter entier plutôt qu'en filet. Vous pouvez aussi demander aux poissonniers étaplois de lever les filets à votre demande après avoir fait votre choix.

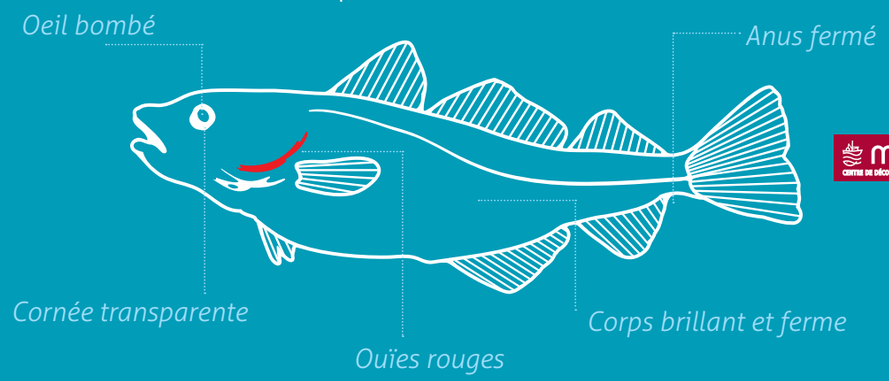
Comment repérer du poisson frais ?

Quelques critères à vérifier pour un consommateur averti.

Le poisson frais :
> n'émane aucune odeur nauséabonde, mais une odeur iodée.
> a des écailles luisantes, un corps et une chair fermes, un œil vif et bombé.
> Les branchies doivent être rouges et brillantes, sans tâche.
> Pour les filets, la chair doit être de couleur blanc nacré et bien ferme.

Pour le conserver dans des conditions optimales, le poisson entier doit être vidé par votre poissonnier ou dès l'arrivée au domicile.

Protégez-le dans un sac isotherme ou prévoyez une glacière, c'est l'astuce de nombreux acheteurs sur le port d'Étaples !
Le poisson entier doit être vidé et rincé rapidement à votre retour, puis placé dans la partie la plus froide du réfrigérateur (entre 0 et 4°c) dans un emballage adapté. Il se conservera alors 48 heures.



maréis
CENTRE DE DÉCOUVERTE DE LA PÊCHE EN MER

Que faire ensuite ?

Téléchargez ce guide au format PDF sur mareis.fr.

Ensemble, consommons aujourd'hui des produits de la mer durables, et assurons aux générations futures une mer pleine de poissons !

Maréis, centre de découverte de la pêche en mer
Boulevard Bigot Descelers 62630 Étaples-sur-mer
Tel : +33 (0)3 21 09 04 00
contact@mareis.fr www.mareis.fr

Maréis, centre de découverte de la pêche en mer
Boulevard Bigot Descelers
62630 Étaples-sur-mer
+33 (0)3 21 09 04 00
contact@mareis.fr
www.mareis.fr

Sources : http://ec.europa.eu
www.developpement-durable.gouv.fr
www.franceagrimer.fr
www.mrgoodfish.fr

UNION EUROPÉENNE
Ce dépliant de sensibilisation est cofinancé par l'Union européenne. L'Europe s'engage en Nord-Pas de Calais avec le FEDER
RÉGION NORD-PAS DE CALAIS
Pas-de-Calais Le Département
Création : sakkamoto.com