



MANGEONS JUSTE! Poissons pour nous régaler Et poissons à laisser dans la mer

Petit guide pour allier plaisir et responsabilité

À nous de choisir

Depuis sa fondation, Slow Food se bat pour promouvoir une façon de manger qui nous apporte du plaisir, bien sûr, mais qui soit également responsable, avec la conviction qu'une telle attitude détermine grandement non seulement notre qualité de vie, mais aussi la santé de toute la planète. Aujourd'hui, la consommation de poisson mérite une attention spéciale parce que les conditions des mers et des océans et de leur faune sont particulièrement critiques. Ce petit guide vise à fournir quelques indications nous permettant de modifier nos habitudes en matière d'achat et de consommation de poisson, de façon à contribuer à une inversion de tendance.

C'est à nous consommateurs qu'il incombe de faire la différence.

Accordons une attention majeure à nos achats chez le poissonnier en réfléchissant à nos choix, de façon à concilier le plaisir de bien manger et l'esprit de responsabilité, conscients du pouvoir que nous avons en tant que consommateurs pour conditionner le marché. La portée de nos décisions ne se limite pas au moment des courses : nos choix au restaurant ou à la cantine sont également importants.

Alors, bonne lecture, bons achats et bon appétit !

A. Préparons notre visite chez le poissonnier.

LES QUATRE ÉTAPES:

1. Identifier le poissonnier chez qui faire ses achats
2. Choisir du poisson local et de saison
3. Rechercher la bonne taille du poisson
4. Dépenser moins

1. Identifier le poissonnier chez qui faire ses achats

La première étape pour effectuer ses achats de poisson de façon responsable consiste à choisir un bon poissonnier, à savoir un commerçant bien informé et disposé à fournir toutes les informations à sa disposition.

Selon la législation européenne, les indications suivantes, dont nous avons pleinement le droit d'avoir connaissance, doivent être présentes **sur l'étiquette** :

- **nom du poisson**
- **provenance**
- **poisson pêché ou poisson d'élevage**
- **modalités de la pêche ou de l'élevage**

Trêve de timidité et d'embarras! Un bon poissonnier est heureux d'avoir des clients curieux et intéressés!



Quelles autres informations solliciter ?

POISSONS AU CYCLE DE VIE COURT

Quelles sont les espèces qui croissent rapidement et celles qui ont besoin de nombreuses années pour arriver à l'âge adulte ?

Il vaut toujours mieux donner la préférence aux poissons à cycle de vie court afin de ne pas sacrifier, par un simple achat, des décennies de vie ! De surcroît, les poissons plus gros et qui vivent plus longtemps accumulent dans leur organisme davantage de substances toxiques présentes dans les mers et océans.

ESPÈCES À RISQUE D'EXTINCTION

La population du poisson que nous souhaitons acheter court-elle un risque d'extinction ?

Il convient de s'informer avant de contribuer à sa disparition.

DU REQUIN DANS NOTRE ASSIETTE

Ce poisson est-il du requin ?

Nous l'achetons sous le nom d'émissole ou veau des mers, sans savoir qu'il s'agit de requin. Des dizaines de millions de requins sont tués chaque année dans le monde et l'Italie en est un grand consommateur. Eliminer ces grands prédateurs de la chaîne alimentaire risque de perturber gravement l'équilibre de tout l'écosystème marin.

ELEVAGE INTENSIF

L'élevage de ce poisson est-il intensif ?

La grande concentration de poissons dans un espace restreint compromet grandement leur santé, raison pour laquelle des antibiotiques leur sont administrés à titre préventif. De plus dans ce type d'élevage, la concentration de déjections et d'aliments modifie les caractéristiques chimiques de l'eau et porte atteinte aux écosystèmes avoisinants.

HERBIVORES ET CARNIVORES

Quels sont les poissons herbivores et quels sont les poissons carnivores ?

Les élevages de poissons carnivores requièrent une grande quantité de petits poissons pêchés servant de nourriture. Inutile alors de prétendre qu'en élevant plus on pêche moins !



2. Choisir du poisson local et de saison

Les poissons de saison sont ceux qui ne se trouvent pas en phase reproductive. Manger les poissons de saison permet aux autres de croître à leur propre rythme.

Les poissons locaux sont ceux de passage dans nos mers. Manger du poisson local évite d'en faire transporter d'autres sur d'énormes distances, par voie aérienne ou routière.

Le calendrier de la Mer méditerranée

Hiver

Rouget, sargue, sardine, sériole, pagel, anchois, lotte de mer, pélamide, maquereau, palourde, turbot, poulpe, seiche, coryphène.

Printemps

Saurel, maquereau, grondin, loup de mer, sargue, liche, pélamide, pagel.

Automne

Germon, loup de mer, rouget, turbot, grondin, coryphène.

Eté

Saurel, sole, daurade, sériole, loup de mer, grondin, sargue, sardine, anchois.

Toute l'année

Mulet, capelan, picarel, oblade.

Le lieu de provenance

Dans les comptoirs des poissonneries, il est rare que soit indiqué de façon claire et explicite le lieu de provenance. Le plus souvent, celui-ci est exprimé à l'aide d'un chiffre. Il s'agit d'un code établi par la FAO pour indiquer la mer ou l'océan où le poisson a été pêché. Voici la signification de ces chiffres :

21 → Atlantique nord occidental

27 → Atlantique nord oriental

37 → Mer méditerranée

51 et 57 → Océan indien

3. Rechercher la bonne taille du poisson

Ne touchez pas aux petits !

Pour la plupart des poissons, mollusques et crustacés, il existe une taille minimale en dessous de laquelle ils ne peuvent être pêchés ni commercialisés. Ces normes servent à protéger les ressources en poisson mais sont trop souvent ignorées par ceux qui pêchent et ceux qui achètent. Consommer de jeunes poissons (ou des poissons tout juste nés comme dans le cas des alevins) signifie en empêcher la reproduction, puisque seuls les exemplaires adultes peuvent se reproduire et assurer la perpétuation de l'espèce.

Connaître la taille minimale des poissons adultes :

Grand sargue: 23 cm

Rouget: 11 cm

Maquereau : 18cm

Sole: 20 cm

Capelan: 20 cm

Sardine: 11 cm

Crevette rose: 2 cm (tête)

Coquille Saint-Jacques: 11 cm (coquille)

Langoustine: 11 cm (total)

Merlan: 20 cm

Dorade rose: 33 cm

4. Dépenser moins

Changer d'habitudes dans nos achats et notre consommation de poisson n'est certes pas facile. Pourtant ce n'est pas seulement important pour la survie du monde marin, c'est également opportun pour notre portefeuille !

Les espèces négligées sont des poissons moins connus (et moins chers !) que les célèbres thons ou saumons, mais tout aussi savoureux. Les pêcher ne compromet pas l'équilibre des écosystèmes marins.

Consommer les espèces négligées signifie alléger la pression sur les espèces qui paient le prix fort pour leur célébrité !

Le maquereau, par exemple, est un des poissons les meilleurs pour notre santé et coûte environ 6 euros au kilo.



B. Et maintenant, faisons nos achats.

LES POISSONS À NE PAS CONSOMMER

Les poissons indiqués ci-dessous ne devraient pas avoir leur place dans notre assiette car ils sont en grave danger d'extinction ou sont l'objet de pratiques de pêche ou d'élevage non durables.

À ne pas acheter

- saumon
- thon rouge
- crevettes tropicales élevées
- espadon
- amandes de mer
- alevins

À consommer avec modération

- mérrou brun
- morue

Saumon

Ce poisson, qui représentait il n'y a pas si longtemps un luxe que les familles se permettaient essentiellement à Noël, se trouve aujourd'hui en abondance à n'importe quelle saison, à bas prix, parce que les élevages intensifs se sont multipliés. Pourtant de tels élevages adoptent des pratiques non durables. Quant aux stocks de saumon sauvage, ils sont très en deçà du seuil de repeuplement : le saumon sauvage de l'Océan atlantique est en extinction et le nombre des saumons sauvages du Pacifique est en diminution constante. Et l'élevage ne constitue certainement pas une alternative à la présence du saumon dans son milieu naturel.

Pourquoi ne pas l'acheter ?

Les déchets produits en un an par un élevage de 200.000 saumons équivalent au total des excréments produits par une ville de 60.000 personnes ! Les saumons sont nourris avec des aliments qui peuvent contenir des antibiotiques, ce qui porte atteinte à notre santé et provoque une pollution des mers et océans à travers les déjections et la dispersion de ces mêmes aliments. De surcroît, la production d'un kilo de saumon requiert 5kg de poissons ! Dans l'hémisphère Sud, en particulier au Chili, certaines variétés de poissons ne sont pêchées que pour la préparation des aliments destinés aux élevages de saumons, ce qui compromet le délicat équilibre des écosystèmes marins.

Thon rouge

Le thon rouge est en train de disparaître. Accordons-lui un sursis ! Cessons d'en manger au moins pendant quelques années...

Pourquoi ne pas l'acheter ?

La pêche pirate au thon rouge est très courante et la pêche légale exerce elle-même une pression trop forte sur la survie de l'espèce.

Une pratique très répandue consiste à « allonger » la « saison des thons » de trois ou quatre mois par rapport à la période de capture (mai-juin), en pêchant les thons au large et en les confinant dans des cages près de la côte. Ces concentrations artificielles de thon dans des zones restreintes contaminent les eaux. De plus, les thons sont alimentés avec des poissons pêchés, augmentant ainsi de nouveau la

pression de la pêche sur le milieu marin.

Crevettes tropicales d'élevage

Les élevages intensifs de crevettes en Asie (Inde, Bangladesh, Vietnam, Thaïlande, Indonésie, Philippines) et en Amérique latine (Equateur, Honduras, Brésil) ont un impact négatif important sur l'habitat côtier.

Pourquoi ne pas l'acheter ?

Ces élevages constituent la cause principale de la destruction des mangroves, avec pour conséquences de graves dommages

- aux personnes : les côtes perdent leur protection naturelle contre les cyclones et les raz de marée (le tsunami de 2004 n'aurait pas été aussi désastreux si les mangroves - terme qui dans certaines langues se traduit par « qui apaise la vague en colère » - avaient pu jouer leur rôle naturel).*
- aux animaux : la disparition des mangroves entraîne celle des espèces qui les habitent : reptiles, poissons, crustacés, oiseaux, mammifères.*
- à l'agriculture : dans les zones côtières, l'élevage intensif de crevettes prive les populations de leur accès traditionnel à la pêche et le sel contamine les sources d'eau potable et d'irrigation.*

Espadon

Combattons la paresse! Souvent nous sommes tentés d'acheter le poisson le plus facile à cuisiner: celui sans arêtes. Avec un steak d'espadon grillé, notre dîner est prêt! Mais cette espèce est en déclin, l'espadon est très vulnérable aux maladies et la pêche pirate, très répandue, aggrave encore sa situation.

Pourquoi ne pas l'acheter ?

Une partie des espadons est pêchée selon la technique des filets dérivants qui est interdite par l'ONU et l'UE, mais malheureusement encore répandue. L'espadon constitue à peine 20 % de ce qui est attrapé avec ladite technique: les filets sont peu sélectifs et capturent des espèces protégées comme les dauphins et les cachalots. Par ailleurs, manger du poisson de grande taille comme l'espadon est peu sain à cause des substances toxiques, issues de la pollution, accumulées dans leurs tissus.

Amandes de mer

Pourquoi ne pas les acheter ?

La capture des amandes de mer est rigoureusement interdite par la Loi en toute saison et à n'importe quel stade de leur cycle de vie !

Celui-ci est particulièrement lent et délicat : les amandes de mer atteignent l'âge adulte après une dizaine d'années. La seule façon de les débusquer des trous où elles se réfugient et de les prélever est de faire exploser des pans entiers de rochers sous-marins.

Alevins

Pourquoi ne pas les acheter ?

De prorogation en prorogation, la pêche aux alevins est en train de devenir la norme, ce qui met en danger leurs espèces !

Depuis de nombreuses années, certains pays méditerranéens comme l'Italie réclament et obtiennent des dérogations et prorogations d'échéance en matière de dispositions communautaires visant l'interdiction de la pêche aux alevins. Ainsi, à certaines

périodes de l'année, la pêche aux alevins (poissons nouveaux nés des espèces sardine, anchois et allache) est permise en Italie. N'achetons pas et ne commandons pas d'alevins au restaurant, pour permettre à ces espèces d'arriver à l'âge adulte !

Morue de l'Atlantique

Que nous l'achetions au sel (baccala) ou séchée (stockfisch) la situation est la même : la morue est surexploitée dans l'Atlantique et les réserves s'épuisent.

Si vous avez l'habitude de la manger une fois par semaine, passez au rythme d'une fois par mois.

Pourquoi en acheter moins ?

La pression excessive de la pêche, en plus du fait que la morue ne se reproduit qu'après de nombreuses années de vie, pousse cette variété de poisson vers l'extinction.

De surcroît, les chaluts (gros filets) utilisés pour la pêcher provoquent des dommages considérables aux fonds marins et détruisent de nombreuses espèces animales non consommées. Dans les années quatre-vingt-dix, le gouvernement du Canada fut obligé de constater l'ampleur du désastre et d'interdire la pêche à la morue. Espérons que l'Europe puisse tirer quelque leçon de cette expérience.

Actuellement la situation s'améliore légèrement en Islande et dans la Mer de Barents, mais une réduction de la consommation reste indispensable.

Mérou brun de la Méditerranée

Le mérou brun a presque disparu dans de nombreuses zones côtières de l'Italie. C'est surtout la pêche sportive sous-marine qui a contribué à réduire fortement la présence du mérou brun dans les rochers, mais la pression de la pêche professionnelle est également importante.

Pourquoi en acheter moins ?

Le mérou brun est un poisson hermaphrodite. Au cours des premières années de sa vie le mérou est une femelle. Celle-ci se transforme ensuite en mâle. Les mâles sont le plus souvent hors de portée des pêcheurs sous-marins car ils vivent en eau profonde. Le fait que ce soit surtout les exemplaires femelles qui sont pêchés provoque un déséquilibre dangereux pour la survie de l'espèce.



LES POISSONS À PRIVILÉGIER

Efforçons-nous de rechercher et de demander les variétés de poisson négligées, afin de contribuer à alléger la pression sur les espèces à risque.

Et puis, feu vert aux mollusques ! Les élevages de palourdes, moules et huîtres sont parmi les plus défendables : les mollusques ne sont pas nourris artificiellement, mais seulement grâce à la filtration de l'eau.

Intéressons-nous aux variétés négligées !

- aiguille de mer
- maquereau
- saurel
- pélamide
- picarel
- pagel
- coryphène
- poisson pilote
- tassergal
- petit lançon

Aiguille de mer

Prix : 5-7 euro/kg

Saison : été-automne

À noter : l'arête centrale est de couleur verte

Aiguille de mer à la sauce « salmoriglio »

Ingrédients :

4 aiguilles de mer (environ 200 g l'une), huile d'olive, une gousse d'ail, jus de deux citrons, persil haché, origan, un demi verre d'eau chaude.

Dans une petite casserole, versez l'huile et battez-la vigoureusement à l'aide d'un fouet en ajoutant l'eau chaude, le jus de citron, le persil, l'origan et l'ail écrasé. Continuez à amalgamer le mélange jusqu'à ce que la sauce devienne homogène. Puis mettez la casserole à feu doux ou au bain-marie pendant 5 minutes.

Faites cuire les poissons à la poêle. Au moment de servir, réchauffez la sauce et versez-la sur les aiguilles de mer.

L'aiguille de mer est également délicieuse panée et frite, cuite au court-bouillon et assaisonnée de jus de citron, ou avec de la sauce tomates.

Maquereau

Prix : 6-8 euro/kg

Saison : printemps

À noter : très savoureux, préférons-le au thon

Maquereau au fenouil sauvage

Ingrédients :

1,2 kg de maquereaux, huile d'olive, une gousse d'ail, une poignée de pignons, sel, poivre, un bouquet de fenouil sauvage, un demi verre de vin blanc.

Faites cuire les maquereaux dans du bouillon après les avoir lavés. Ôtez les arêtes, placez les poissons dans une grande poêle dans laquelle vous aurez fait sauter la gousse d'ail avec l'huile. Versez le vin blanc, ajoutez sel et poivre et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes, en prenant soin de retourner les poissons. Ajoutez un

verre d'eau, les pignons, le fenouil sauvage haché et continuez la cuisson pendant 15 minutes. Servez les poissons bien couverts de leur jus de cuisson.
Les maquereaux préparés de la sorte peuvent se manger aussi bien froids que chauds.

Saurel

Prix : 4-6 euro/kg

Saison : printemps- été

À noter : poisson de la famille du « poisson bleu », au même titre que les sardines, les anchois et les maquereaux.

Saurels en sauce

Ingrédients :

4 saurels (150 g l'un environ), 300 g de chair de tomates, huile d'olive, 4 gousses d'ail, sel, poivre, un demi verre de vin blanc sec.

Faites sauter dans une poêle l'huile, l'ail et les tomates. Laissez cuire quelques minutes. Ajoutez les poissons, le vin, laissez évaporer. Salez et faites cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes.

Le saurel se mange également grillé, cuit au four ou en papillote.

Pélamide

Prix : 5-8 euro/kg

Saison : mai-juin / octobre-novembre

À noter : La pélamide fait partie de la famille du « poisson bleu ». Elle a une chair blanche et un goût particulièrement délicat. La pélamide de Toscane est une « sentinelle » Slow Food depuis 2002.

Pélamide aux tomates

Ingrédients :

Une pélamide (1,5 kg environ), trois grosses tomates, huile d'olive, une gousse d'ail, un oignon blanc, un verre de vin blanc, une poignée de pignons, quelques olives, un bouquet de marjolaine, persil haché.

Dans une poêle faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile, puis y ajouter les tomates préalablement pelées et coupées en gros dés, les pignons, les olives et la marjolaine. Placez-y ensuite le poisson évidé et arrosé de vin blanc. Faites le cuire, couvert, une vingtaine de minutes. Au moment de servir, saupoudrez le poisson de persil haché.

Picarel

Prix : 4-6 euro/kg

Saison : toute l'année

À noter : Essayez de le cuisiner, frit, à la place des crevettes !

Picarel au piment

Ingrédients :

800 g de picarels, un peu de farine, huile d'olive, 8 gousses d'ail, 3 petits piments rouges, 250 ml de vinaigre, une petite branche de romarin, sel.

Lavez, évidez les picarels. Passez-les dans la farine puis faites-les sauter dans l'huile. Préparez l'accompagnement en faisant revenir l'ail et les petits piments, auxquels vous ajouterez le vinaigre et le romarin. Portez à ébullition. Versez l'accompagnement sur les poissons. Laissez reposer le tout pendant deux heures.

Les picarels sont également très bons préparés au sel et marinés dans un mélange d'huile et de vinaigre.

Pagel

Prix : 15-20 euro/kg

Saison : hiver et printemps

À noter : C'est un poisson hermaphrodite, qui naît femelle pour devenir mâle avec l'âge. Il existe aussi des mâles dits primaires c'est-à-dire qui le sont toute leur vie.

Pagel en papillote

Ingrédients :

Un pagel (environ 1kg), huile d'olive, 2 citrons, romarin ou sauge, persil, sel et poivre.

Après avoir lavé le poisson et enlevé le gros des écailles, placez-le dans une feuille de papier aluminium. Ajoutez le romarin ou la sauge, le sel, le poivre et arrosez le tout d'une émulsion préparée avec l'huile et le citron. Fermez la papillote et faites cuire au four pendant une demi-heure. Servez le pagel sur un plat et garnissez de tranches de citron.

Le pagel peut également se cuire, toujours au four, assaisonné d'ail écrasé mélangé à de la chapelure, de l'huile d'olive, sel et poivre, couvert de tranches de citrons.

Coryphène

Prix : 6-8 euro/kg

Saison : automne - hiver

À noter : C'est un poisson à la chair ferme et savoureuse, qui se cuisine de préférence en papillote ou grillé. Essayons de le manger à la place de l'espadon !

Coryphène à l'étouffée

Ingrédients :

4 coryphènes (environ 400g l'une), 6 belles tomates, 4 gousses d'ail, 2 oignons, huile d'olive, 1 demi verre de vin blanc, persil haché, sel.

Évidez les coryphènes. Après les avoir rincées et séchées, laissez-les reposer un moment recouvertes d'un peu de sel. Faites-les sauter brièvement, ajoutez un peu de vin blanc puis retirez-les du feu. Faites revenir l'ail et les oignons hachés dans l'huile puis ajouter les tomates pelées et coupées en dés. Après quelques minutes ajouter le poisson, un peu de sel et de persil haché et laissez cuire le tout couvert pendant 5 minutes.



Texte édité par
Francesca Farkas, Michèle Mesmain

Coordination scientifique
Franco Andaloro, Silvio Greco, Ettore Iani, Cinzia Scaffidi

Avec la contribution de
Valter Bordo, Roberto Burdese, Chiara Cauda, Valeria Cometti, Antonella Massia,
Serena Milano, Bess Mücke, Valter Musso, Piero Sardo

En collaboration avec
Laboratorio Creativo
www.laboratoriocreativo.com

Traduction
Michèle Yperman

Projet graphique
FIRMA ~ Geneova
Giuditta Solari, Marco Venturini

Illustrations informatiques
Piero Lusso

Impression
Stargrafica ~ San Mauro (To)

Pour en savoir plus:

Ministère des politiques agricoles, alimentaires et des eaux et forêts
www.politicheagricole.gov.it

ISMEA ~ Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare
www.ismea.it

FAO
www.fao.org/docrep/005/v9878i/v9878it00.htm

Lega Pesca
www.legapesca.it

ISPRA ~ Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale
www.icram.org