

# alimentation & environnement



AVRIL  
2011

## DES POISSONS SAVOUREUX ET DURABLES

Comment déguster  
du bon poisson de  
manière responsable ?

Les médias relaient  
régulièrement des messages  
alarmants sur les océans  
qui sont littéralement vidés  
de leurs poissons. Les  
chiffres de la FAO (Food and  
Agricultural Organization)  
des Nations Unies parlent  
d'eux-mêmes : en 2008,  
75% des réserves mondiales  
de poissons sont épuisées,  
surexploitées ou en passe  
de l'être. Pouvons-nous  
continuer raisonnablement à  
manger du poisson ?

### La consommation de poisson en Belgique et dans le monde

Le Belge mange en moyenne du poisson une fois par semaine. Au niveau mondial, la consommation de poisson a augmenté de 70 millions de tonnes par rapport à 1950. Sans compter les pertes lors de chaque prise : pour 3 kg de poisson propre à la consommation, 2 kg de poisson sont en effet perdus, considérés comme pas assez intéressants d'un point de vue commercial. Avec l'augmentation de la population mondiale, la pression sur les populations de poissons est donc en hausse et n'est pas prête de s'arrêter.

En Belgique, il ne faut pas tant réduire sa consommation de poisson, mais plutôt consommer d'autres variétés de poissons plus durables. En effet, les Belges connaissent et mangent peu de sortes de poisson différentes : moules, crevettes, cabillaud, lieu noir, pangasius et plie. Celles-ci sont parfois surpêchées, ou ne sont pas élevées ou pêchées de manière écologique.


### Y a-t-il encore des poissons dans les mers ?

La pêche industrielle a un impact considérable sur l'équilibre des écosystèmes de nos océans. Des quantités énormes de poissons, sans distinction d'espèces, sont prises dans les filets de la pêche industrielle. C'est ainsi que certaines espèces voient leur population diminuer ou tout simplement disparaître, alors qu'elles ne sont même pas consommées sur le marché mondial. La demande des consommateurs ne cessant de croître, les poissons acquièrent une grande valeur économique. Conséquence : la pêche à grande échelle s'intensifie et certaines espèces sont surpêchées, menaçant ainsi leur survie.

### La pisciculture ou l'aquaculture est-elle la solution ?

Actuellement, 43% de la production mondiale de poisson provient de l'aquaculture (poissons d'élevage) et 57% de la pêche (poissons sauvages). L'élevage de poissons peut également entraîner des problèmes environnementaux tels que la propagation de maladies. De plus, les poissons sauvages servent souvent de nourriture aux poissons d'élevage, ce qui entretient la surpêche. Des habitats naturels (les mangroves, par exemple) sont détruits au profit de l'élevage de certaines espèces de poissons. L'aquaculture conventionnelle recourt aussi à des antibiotiques, des pesticides et même des colorants pour donner une couleur plus rosée au saumon.





Sur le marché belge, il existe aussi des espèces de poissons telles que le saumon et la truite, provenant de l'aquaculture biologique. Celle-ci applique certains principes comme le contrôle de l'impact sur l'environnement de tout le processus de production et elle respecte des procédures d'élevage qui ne recourent pas à des hormones, antibiotiques, pesticides ou herbicides. L'aquaculture biologique garantit également qu'aucun organisme génétiquement modifié (OGM) ne soit utilisé, mais uniquement de l'alimentation pour poissons certifiée biologiquement.



### Transport mondial de poisson

Le transport de poisson contribue également au changement climatique : pas moins de 40% de la production mondiale de poisson est vendue à l'échelle internationale (pour la viande : 10%). C'est ainsi que certains poissons font presque le tour du monde. Par exemple : les crevettes de la Mer du Nord sont envoyées par avion au Maroc pour y être décortiquées, puis reviennent en Belgique où on les retrouve dans nos supermarchés. Privilégions donc le poisson, les crustacés et les coquillages non traités, et de préférence en provenance d'Europe (et de la pêche durable).



### Le poisson et votre santé

Le poisson contient plusieurs vitamines, des protéines de qualité, de 'bonnes' graisses et les fameux acides gras Oméga 3. Mais la pollution des océans touche aussi nos poissons : on trouve souvent des concentrations trop élevées de dioxines, de PCB ou de mercure dans le poisson. Dans les poissons en provenance de l'aquaculture non-bio, il n'est pas rare de trouver des pesticides et des antibiotiques. Malgré tout, les avantages pour notre santé l'emporteraient sur les inconvénients. C'est pourquoi on recommande de manger du poisson une à deux fois par semaine et d'en varier les sortes.



L'aquaculture biologique a un impact bien moins important sur l'environnement que la pisciculture conventionnelle.

## Trucs et astuces : Comment reconnaître le poisson durable ?

### 1) La variété de poisson

Certains poissons ne sont pas durables, quelles que soient la région d'origine et la méthode de pêche. Citons pour exemple l'anguille, le thon rouge et le vivaneau. Ces espèces sont menacées d'extinction et il convient donc de les proscrire jusqu'à ce que leur population soit rétablie.

### 2) Les labels pour le poisson

Il est possible de trouver des poissons, tels le saumon et la truite, en provenance d'élevages de poissons biologiques. Les poissons qui portent le label MSC (Marine Stewardship Council) ont été pêchés selon des méthodes durables, en tenant compte du caractère «surpêché» du poisson et de la préservation de l'écosystème sous-marin. La technique de pêche la plus écologique est utilisée. Vous trouverez plus d'infos, ainsi qu'une liste des produits et commerces en Belgique dotés label MSC sur [www.msc.org](http://www.msc.org).



### 3) La région d'origine du poisson

Pour certaines espèces de poisson, la zone d'origine est très importante car les populations surpêchées le sont dans certaines parties du globe et pas dans d'autres. Ainsi, le cabillaud pêché dans la mer de Barents peut être consommé sans problème, mais pas celui pêché en Mer du Nord.

### 4) La taille du poisson

Beaucoup de poissons sont pêchés alors qu'ils ne sont pas encore matures ou qu'ils n'ont pas encore pu se reproduire. La taille du poisson qui peut être pêché est réglementée et fixée par espèce de poisson. Cela ne concerne pas les poissons provenant de l'aquaculture puisque dans ce cadre, il n'y a pas de problème de reproduction.

## ? Le saviez-vous ?

Pour la production de 1 kg de poisson  
on utilise 5 kg de pétrole

# Les recettes durables

## 5) Techniques de pêche

Certaines techniques de pêche sont plus durables que d'autres. Malheureusement, la technique de pêche n'est pratiquement jamais mentionnée sur les emballages et les poissonniers sont peu au courant des techniques utilisées. Seul le label MSC garantit une technique de pêche la plus écologique possible, ayant un impact minimal sur les écosystèmes sous-marins.

## 6) La saison

La pêche a aussi sa saison : elle dépend de la période de reproduction, de la période de pêche et éventuellement des limites de captures imposées par l'Union européenne. Il existe plusieurs calendriers indiquant les saisons de pêche, mais celles-ci varient en fonction des autres facteurs évoqués ci-dessus. Cela n'est pas valable pour les poissons d'élevage, qui sont disponibles toute l'année.

## Consulter les conso-guides des poissons durables

Le **consoguide poissons du WWF** téléchargeable gratuitement sur le site [www.wwf.be](http://www.wwf.be) ou sur commande par téléphone au 02 340 09 99.

Le **calendrier des poissons et crustacés durables de l'OBCD** qui reprend tous les poissons durables et leur saison. Vous pouvez télécharger ce calendrier sur le site Internet [www.observ.be](http://www.observ.be).

**D'autres sites Internet fournissent également des informations** sur les «bons» poissons ou les poissons «durables»:

[www.goedevis.be](http://www.goedevis.be) (site uniquement en néerlandais),  
[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be) (site uniquement en français),  
[www.greenpeace.be](http://www.greenpeace.be).



### Conseils :

- En achetant du poisson, privilégier les produits venant de l'aquaculture biologique ou durable et/ou provenant de la pêche durable (label MSC).
- Au restaurant ou chez le poissonnier, demander quels sont les poissons de saison et lesquels proviennent de la pêche durable.



## Rillettes de maquereau durable

Le maquereau n'est durable que lorsqu'il porte le label MSC.

### Ingrédients pour 4 personnes ou plusieurs amuse-bouches :

1 boîte de maquereau (par exemple de fish4ever), 100 g de champignons de paille, 0,5 dl de jus d'orange, 0,4 g d'agar agar, une poignée d'estragon, 10 g de beurre, sel et poivre.

### Préparation:

Sortez le poisson de la boîte et écrasez-le à la fourchette.

Coupez les champignons en une fine brunoise et poêlez-les dans le jus d'orange.

Lorsque les champignons sont à point, récupérez le jus et liez-le avec l'agar agar en le faisant bouillir puis en le mixant. Laissez refroidir.

Une fois que le jus s'est solidifié, écrasez cette gelée à la fourchette. Emincez l'estragon et mélangez le tout (maquereau, gelée, épices, beurre, champignons), salez et poivrez.

# Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR GREEN GASTRONOMY



## Sole aux betteraves rouges, citron et cresson

*La sole n'est durable que si vous choisissez la version MSC ou la sole atlantique; il existe aussi une version d'élevage mais plus rare.*

### Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de filets de sole, 350 g de pommes de terre, 150 g de betteraves rouges, 2,5 citrons, 2 jaunes d'œuf, 1 dl de crème, 1 dl de fumet de poisson, 1 c. à s. de verveine, 100 g de beurre, 2 bottes de cresson, sel et poivre.

### Préparation:

Epluchez les pommes de terre et la betterave rouge, et découpez-les en petits carrés.

Mettez-les dans une casserole à large fond et couvrez à peine d'eau. Mettez le couvercle et laissez cuire. Lorsque c'est cuit, faites-en de la purée au passe-vite ou au mixer, puis mélangez la purée avec le beurre, le jus de 2 citrons, du poivre noir et du sel.

Faites réduire le fumet de poisson et la crème à 1/3, et faites-y infuser la verveine. Poêlez les filets de sole dans une noisette de beurre chaud. Salez et poivrez. Sur l'assiette, disposez la purée, le poisson dans un bouquet de cresson et la sauce.



Green Gastronomy pour Loriers Traiteurs  
Food Styling and Sustainability  
info@greengastronomy.be  
www.greengastronomy.be  
0484 829 425



## Tartare de sandre

*Prenez uniquement de la sandre des Pays-Bas. Les autres, provenant de Russie et d'Europe de l'Est, ne sont pas pêchées selon une technique durable.*

### Ingrédients pour 4 personnes :

320 g de sandre, 150 g d'épeautre, 1 c. à s. de graines de moutarde, une poignée de jeunes épinards, 2 c. à s. d'huile d'argan, 60 g de fromage de chèvre frais, sel et poivre.

### Préparation:

Découpez la chair de sandre en tartare. Faites cuire l'épeautre et les graines de moutarde 15 minutes dans de l'eau salée et laissez refroidir.

Découpez les épinard en fine julienne.

Mélangez l'épeautre et les graines de moutarde au poisson, ajoutez l'huile et les épinards, salez et poivrez. Décorez l'assiette en émiettant le fromage de chèvre

