

GUIDE DES POISSONS DURABLES



bruxelles
environnement
.brussels



BIOWALLONIE

WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS



GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels



INTRODUCTION

Les ressources halieutiques (relatives à la pêche) 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.

Consommez 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 – onglet « Produits de la mer ».



COMMENT ACHER DURABLEMENT ?



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 sur les informations de l'étiquette.

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.

CHECK-LIST

► Le nom de l'espèce

Le nom scientifique (en latin) est obligatoirement mentionné sur l'étiquette.

Dans quelle liste se trouve mon poisson ?

- Liste « **Les yeux fermés !** » (p. 16) Le poisson peut être consommé en toute circonstance.
- Liste « **Faire attention !** » (p. 20) Le poisson peut être consommé sous certaines conditions (taille, origine,...).
- Liste « **Ne plus consommer !** » (p. 24) Évitez 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 ou d'élevage

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 !** ».

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 (zone plus précise) 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 (de la plus néfaste à la plus douce) : chaluts, sennes, dragues, filets maillants et similaires, filets tournants et soulevés, lignes et hameçons, casiers et pièges. Ce classement est relatif car certaines techniques douces, comme les filets, pêchent des espèces non ciblées et c'est au pêcheur d'adopter une politique de rejet à la mer tandis que certaines techniques néfastes comme certains chaluts peuvent être plus performants et donc moins nuisibles.

► 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 et bonne raison que les poissons d'une même espèce mais vivant dans différentes régions ne se reproduisent pas au même moment. 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.

► La taille minimale 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.

► Les labels

Comment faire ?

Référez-vous aux labels disponibles pour l'aquaculture et la pêche en mer (voir « Labels », p. 8-9).

► La diversité

Diversifier les espèces de poissons que vous consommez limite la pression exercée sur une espèce en particulier.

Comment faire ?

N'ayez pas peur de varier. Profitez des recettes proposées dans ce guide pour découvrir d'autres poissons et changer vos traditionnels cabillaud et saumon du vendredi.

► Acheter 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.).

Comment faire ?

Retrouvez nos recettes de parures p. 28 dans « **Trucs et astuces culinaires** ».



UNE ÉTIQUETTE À LA LOUPE

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



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 ce qui entraîne 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. Votre poissonnier est aussi là pour répondre à vos questions !





LABELS

Beaucoup de pêcheries et d'aquacultures 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.

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 AQUACULTURE

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



FRIEND 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

L'Aquaculture Stewardship Council promeut un élevage responsable au niveau environnemental et social.



► PÊCHE

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

LABEL MSC

Le Marine Stewardship Council est le seul label internationalement reconnu en accord avec les directives d'étiquetage écologique de la FAO et l'ISEAL.



FRIEND OF THE SEA

Friend of the Sea a développé une liste de critères pour une pêche durable qui préserve l'habitat marin.



NATURLAND WILDFISH

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



LABEL ISLANDAIS

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





QUE VAIS-JE TROUVER DANS CE GUIDE ?

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.

► **La première partie** vous présente les différentes espèces communes de poissons classées en trois catégories :

LES YEUX FERMÉS !



FAIRE ATTENTION !



NE PLUS CONSOMMER !



► **La deuxième partie** vous donne des **trucs et astuces culinaires** pour cuisiner le poisson dans son intégralité et une série de **recettes** alléchantes et originales pour chacun des poissons de la liste « **Les yeux fermés !** ».



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 chacune de ces espèces dans la deuxième partie de ce guide.

Continuez à diversifier vos achats même dans la liste verte.

FAIRE ATTENTION!

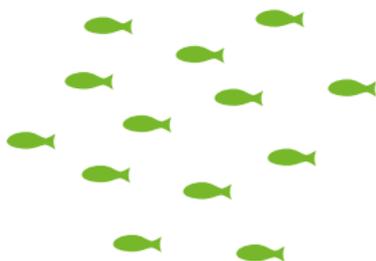


Cette liste regroupe des poissons de consommation courante mais pour lesquels **IL FAUT FAIRE ATTENTION!** Les espèces mentionnées ne sont pas menacées mais certains stocks se portent mal. Il faut donc **être vigilant** et s'assurer que vous avez accès aux informations qui vous permettront de poser un choix durable (origine, taille,...). L'objectif de cette liste n'est pas de vous interdire de consommer ces 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 méthodes de pêche très controversées.



LÉGENDE



: période de consommation optimale



: taille optimale de consommation



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



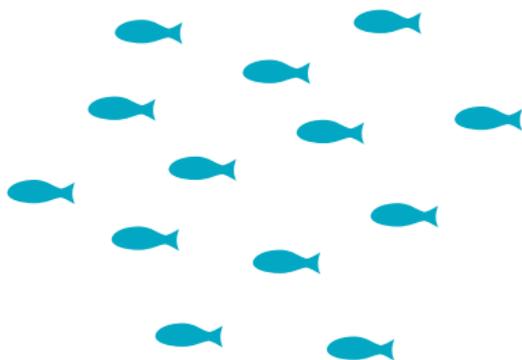
: recette à base de poisson de
la liste verte « **Les yeux fermés !** »



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



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





ESPÈCE BIOLOGIQUEMENT VULNÉRABLE

Ce sont des espèces qui ont un cycle de vie long, une reproduction tardive 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 sur cette espèce et des stocks exploités au-delà de leur capacité à se maintenir, ce qui menace sa survie.

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'UICN (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 souvent relâchés morts à la mer).



PÊCHE ILLICITE

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





**LISTE
DES POISSONS**

i

i

i

► Chinchard

Trachurus trachurus



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 filets marinés ou encore grillé entier au barbecue. Il est de plus en plus proposé en tartare. C'est donc une excellente alternative durable qui, de plus, est très abordable.



Juillet - Avril



> 30 cm

► Dorade grise ou grisét

Spondyliosoma cantharus



Cette espèce se rencontre sur pratiquement toute la côte atlantique depuis la Norvège jusqu'en Namibie. Les dorades sont essentiellement commercialisées entières et 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 centradontus*, *Pagellus bogaraveo*) qui est surexploitée.



Fin mai - début novembre



> 25 cm

► 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.



> 23 cm

► Hareng

Clupea harengus



Le hareng est commercialisé sous un grand nombre de formes : entier, en filets (frais, fumés ou salés) 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. Ce gadidae 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

► 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

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 « Plus durable, l'aquaculture ? », p. 7, et « Labels », p. 8-9).

► Limande sole commune

Microstomus kitt

► 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

► Maquereau

Scomber scombrus



Le maquereau est un poisson semi-gras riche en oméga 3. Il est commercialisé entier frais, en filets frais ou congelés, en filets fumés ou encore en conserve. En Belgique, il est plus courant en conserve mais il gagne à être connu entier frais. Prenez des maquereaux adultes et évitez la lisette (maquereau immature).



Juillet - Février



> 30 cm

► Mulet ou muge

Famille des Mugilidés

► Mulet lippu

Chelon labrosus

► Mulet à grosse tête

Mugil cephalus



La saveur d'un mulet pêché en haute mer 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.



Printemps



> 25 cm

► **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 à certaines occasions ?

 > 37 cm

► **Tacaud**

Trisopterus luscus



Le tacaud a une chair fine mais fragile. Il perd relativement vite ses qualités gustatives. Consommez-le donc très frais.

 31 Octobre - Février

 > 25 cm

► **Truite arc-en-ciel**

Oncorhynchus mykiss

► **Truite fario**

Salmo trutta fario



La truite arc-en-ciel est une espèce nord-américaine dont on trouve des élevages partout dans le monde. Elle est élevée en Wallonie soit en truite saumonée (obtenue grâce à une alimentation spécifique avec ou sans colorant selon le mode de production) soit en truite classique.

De la même famille que les saumons, la truite fario est la truite de chez nous ! C'est un poisson d'eau douce qui est d'ailleurs essentiellement pêchée par les pêcheurs amateurs.

 > 25 cm

► Anchois

Engraulis encrasicolus, Engraulis japonicus, Engraulis ringens

À consommer uniquement : les anchois issus des stocks du golfe de Gascogne ou de la baie de Cadiz (évitez l'anchois de la mer Méditerranée) (voir « **Labels** », p. 8-9).



> 12 cm



► Bar

Dicentrarchus labrax

À consommer uniquement : le bar de ligne, le bar d'élevage certifié durable (voir « **Labels** », p. 8-9) ou encore le bar Omega (poisson d'élevage à l'alimentation végétale 100% belge).



> 40 cm



► Cabillaud de l'Atlantique

Gadus morhua

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** est un cabillaud pêché entre les mois de janvier et d'avril, dans l'archipel des îles Lofoten dans le Nord de la Norvège. Bien que pêché durant sa période de fraie, il est considéré comme durable car sa pêche est extrêmement contrôlée et est réalisée uniquement par de petits bateaux locaux.



> 59 cm



► Eglefin ou haddock

Melanogrammus aeglefinus

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



> 46 cm



► Espadon

Xiphias gladius

À consommer uniquement : l'espadon pêché à la ligne et labellisé (voir « [Labels](#) », p. 8-9). Evitez l'espadon issu des stocks de la mer Méditerranée.



► 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.



Queue > 30 cm



► Merlan

Merlangius merlangus

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



> 30 cm





► Merlu

Merluccius merluccius

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



> 60 cm



► Plie ou carrelet

Pleuronectes platessa

À consommer uniquement : la plie supérieure à 30 cm et issue des stocks de la Manche Ouest, de la mer du Nord et de la mer Celtique.



> 30 cm



► Rouget

Mullus surmuletus, Mullus barbatus

À consommer uniquement : les rougets supérieurs à 22 cm.

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



> 22 cm



► Saumon de l'Atlantique

Salmo salar

À consommer uniquement : les stocks de saumon sauvage étant encore très fragiles, il est conseillé d'acheter du saumon d'élevage issu d'aquaculture durable labellisé Bio ou ASC.



► Sole

Solea solea

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

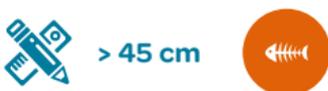
À ne plus consommer : Solette (sole juvénile n'ayant pas eu le temps de se reproduire).



► 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.





► 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 d'esturgeon sauvage

Acipenser baeri, Gueldenstaedtii, Stellatus, Sturio, Huso huso

La plupart des caviars belges sont issus d'une aquaculture durable.



► Dorade rose*Pagellus bogaraveo***► 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*





RECETTES & PRÉPARATIONS



TRUCS & ASTUCES CULINAIRES



MANGER DU POISSON DURABLEMENT !

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 n'avez besoin que 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 atouts des parures de poissons.



Soupe de poisson

INGRÉDIENTS :

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

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



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 :

- 800 g à 1 kg 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 que le fumet 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 de faire votre fumet tout de suite.



Salade de poisson

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

INGRÉDIENTS :

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

PRÉPARATION :

Ecraser 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.



Galette de poisson

INGRÉDIENTS :

- Parures de poissons
- 4 œufs
- 400 g 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 température ou à la vapeur. Oter la peau et les arêtes pour ne conserver que les restes de chair. Réserver au frais. Mélanger la purée avec les œufs battus et 2 càs de farine. Assaisonner avec le curcuma, de la muscade, du sel et du poivre. Ajouter ensuite la chair émiettée et façonner des petites galettes. Cuire à l'huile d'olive les galettes préalablement farinées.

Accompagner d'une bonne sauce tartare, voire d'une sauce tomate.



Mousse de poisson

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

INGRÉDIENTS :

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

PRÉPARATION :

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



Filets de chinchard grillés à la basquaise

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 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
- Sel et poivre

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 de l'huile aillée, les réserver au frais.

Nettoyer et couper tous 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 ensuite 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.



Dorade grise en croûte de sel, sauce vierge

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 dorade de 1 kg à 1,2 kg
- 1 botte de basilic
- 1 kg de gros sel
- 25 cl d'huile d'olive
- 2 belles tomates
- 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 la dorade et placer $\frac{1}{4}$ de citron en lamelles à l'intérieur. 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 la fin de la cuisson, la croûte doit être dure. Casser celle-ci délicatement et servir la dorade avec la sauce vierge. Accompagner de pâtes grecques.



Salade de hareng fumé

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

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 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
- Sel et poivre

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 de même taille. Mélanger avec les échalotes et assaisonner légèrement avec les huiles, le sel et le poivre.

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

Quand les pommes de terre sont cuites et refroidies, les égoutter et ajouter la crème et la préparation de pommes et de betteraves.

Placer sur l'assiette et entourer de lamelles de hareng fumé.



Filets de lieu jaune à la flamande

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

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

PRÉPARATION :

Eplucher les pommes de terre et les couper en lamelles. Eplucher les oignons et les émincer. Faire sauter les oignons et le thym dans du beurre. Saler et 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. Oter les feuilles extérieures du chou (à garder pour faire de la soupe), enlever le trognon, couper le chou en deux puis en lamelles. Cuire le poivron rouge à l'huile d'olive avec du sel et réserver une fois cuit. 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 le poivron. Saler et assaisonner avec l'huile de tiges 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 et les oignons au-dessus. Enfourner 15 à 20 minutes à 165°C avant de servir. Accompagner de la salade de chou blanc et de poivron.



Filet de lieu noir en robe de riz

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 600 g de filet de lieu noir
- 200 g de vermicelles de riz
- 200 g de petits pois
- 20 feuilles de riz
- 1 verre de vin blanc
- 1 oignon
- 200 g de crème de soja ou avoine
- Curry
- 1 pomme
- 1 banane
- Sel et poivre

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 l'oignon au beurre, ajouter les morceaux de pomme, saupoudrer de curry et cuire pendant 5 minutes. Mouiller ensuite avec le vin blanc, ajouter la banane en rondelles et cuire à petit bouillon pendant 10 min. Ajouter la crème de soja/avoine et mixer le tout.

Servir les chemises sur la crème de curry.



Filets de limande aux légumes d'hiver

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 limandes de 400 g en filets
- 2 persils tubéreux
- 2 carottes jaunes
- 200 g de topinambour (fuseau de préférence)
- 200 g de chou frisé
- 30 g de cerfeuil
- Beurre
- 2 dl de crème
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

Faire un fumet bien réduit (voir « [Trucs et astuces culinaires](#) », p. 28).

Couper les persils tubéreux et les carottes en dés réguliers, faire cuire à couvert au beurre. Enlever les côtes du chou frisé et l'émincer, ajouter aux légumes. Ces derniers doivent rester croquants. Eplucher, couper et cuire les topinambours 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 au-dessus de votre fumet (5 à 10 minutes selon la taille) après les avoir assaisonnés. Dans une assiette creuse, placer la crème de topinambour à laquelle vous aurez ajouté le cerfeuil légèrement ciselé et une ou deux cuillères de fumet. Mettre au centre les légumes et terminer avec les filets de limande par-dessus. Décorer d'une brindille de cerfeuil. Accompagner de pommes de terre vapeur.



Rillettes de maquereaux

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

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

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 d'huile après 5 minutes. A la fin de la cuisson, retirer et laisser légèrement refroidir.

Oter la peau et retirer la chair de l'arête (vérifier avec une fourchette s'il n'en reste pas). Ajouter le reste 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.



Carpaccio de mullet mariné au basilic

Une alternative simple et peu coûteuse au thon rouge.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 filets de mullet
- 1/2 kg de gros sel
- 1 botte de basilic
- 25 cl huile d'olive
- Jus de 2 citrons
- Poivre
- 4 tomates
- 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, les 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 de tomate. Mettre au frais pendant 3 heures.

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



Tacaud en papillote aux poireaux

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 tacauds entiers et vidés
- 4 càs de crème épaisse
- 4 blancs de poireaux
- 1/2 botte de ciboulette
- 2 tranches de lard salé
- Sel et poivre
- 4 grosses pommes de terre

PRÉPARATION :

Nettoyer et émincer les poireaux. Les cuire dans un peu de beurre en les gardant croquant, avec le lard coupé en petits lardons. Mettre à refroidir.

Faire une purée bien assaisonnée.

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

Mettre ce mélange dans le ventre des tacauds.

Placer au centre d'une feuille de papier cuisson une belle portion de purée, placer un tacaud dessus et fermer la papillote en pliant les côtés en dessous. Répéter l'opération pour les trois autres portions.

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



Filet de Saint-Pierre au beurre vanille

Son arête donne une excellente soupe.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 600 g de filets de Saint-Pierre
- 1 gros fenouil ou 2 petits
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 gros oignon
- 150 g de riz à risotto
- 4 càs de beurre
- 1 gousse de vanille
- 1 càs de farine de pois chiche
- 1 orange
- 1 citron
- Sel et 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 sur une plaque, 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 du beurre vanille avec le fenouil à côté.



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

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 dorades de 250 g en filets avec leur peau
- 200 g de beurre
- 80 g de tapenade d'olives noires
- 4 grosses pommes de terre farineuses
- Jus d'un citron
- 4 oignons rouges
- 1 càs de vinaigre de vin
- 1 càs de sucre de canne
- Persil ou cerfeuil
- Sel, poivre et muscade

PRÉPARATION :

Préparer une purée de pommes 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 et 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.





Truite en robe de lard aux pommes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 truites entières et vidées
- 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
- Sel et poivre

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'étouffée (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 enrollant 3 tranches de lard fumé. Cuire les truites dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile.

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





MESURER SON POISSON POUR PRÉSERVER LES OCÉANS





Rédaction : Frédérique Hellin, Sylvie Annet et Noémie Dekoninck - Biowallonie

Mise en page : Laurent Defaweux, Mathilde Glocheux, Noémie Dekoninck

Coordination et relecture : Marylou Paës, Joséphine Henrion, Joëlle Van Bambeke, Marie-Claude Geleyn

Remerciements : Noëlle Eckelmans, Océan Marée, Sea Web Europe (www.seaweb-europe.org), Greenpeace, Claude Pohlig de Cuisine Potager

Dépôt légal : D/5762/2016/02

Editeurs responsables : F. Fontaine & M. Gryseels - Avenue du Port 86C/3000 - 1000 Bruxelles

Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé

Crédit photographique © : Thinkstock, Isotck, photos des poissons des listes: Ifremer

Pour toutes questions, contactez Biowallonie :
www.biowallonie.com - info@biowallonie.be - 081/281 010.

