

La
BONNE PÊCHE

Chez le poissonnier





Que PÊCHER chez LE POISSONNIER

**Nos choix en matière de poisson ont un
impact sur la santé des océans.**

**QUAND NOUS FAISONS NOS
COURSES, ENGAGEONS-NOUS POUR
LA PLANÈTE!**

The image features a large green outline of a fish, facing right. Inside the fish's body, there is text and decorative elements. On the left side, there are three small yellow fish swimming in grey wavy lines representing water. On the right side, there are two more small yellow fish swimming in similar grey wavy lines. The background is white.

VOICI QUOI CHOISIR CHEZ LE POISSONNIER !

**Ces poissons sont moins connus que le
saumon, le thon, le cabillaud, l'espadon ou
les crevettes,
mais ont autant de saveur
et sont moins chers.**



**Achetons le poisson
« de saison »**

**Ainsi nous lui sauvons la
vie ! La bonne « saison »
pour acheter un poisson
est la période pendant
laquelle il n'est pas en
train de se reproduire.**

Que choisir au **PRINTEMPS?**

**TOUTE L'AN-
NÉE :**

Loup
de mer

Grondin

Maquereau

Pagel

Capelan
Oblade
Mulet
Picarel

Pêlamide
Sargue

Liche
Saurel



Polluons moins

En achetant les poissons
de nos mers, nous évitons
d'en faire arriver d'autres
qui viennent de mers très
lointaines, qui voyagent
sur des milliers de kilomètres
par avion ou par camion.

Que choisir en **ÉTÉ** ?

**TOUTE L'AN-
NÉE :**

Sériole

Saurel

Anchois
Daurade
Sole

Capelan
Oblade
Mulet
Picarel

Sardine

Grondin

Sargue
Loup de mer



Découvrons de nouvelles saveurs

Il y a dans nos mers environ
25.000 espèces de poissons
comestibles guère plus d'une
quinzaine se retrouvent dans
nos assiettes. Amusons-nous à
découvrir de nouvelles saveurs !

Que choisir en **AUTOMNE** ?

**TOUTE L'AN-
NÉE :**

Coryphène

Germon

Rouget

**Capelan
Oblade
Mulet
Picarel**

**Grondin
Loup de mer**

Turbot



**Ne touchons
pas aux petits !**

**Attention aux tailles
minimales ! Laissons aux
jeunes poissons et aux alevins
le temps de grandir et de se
reproduire.**

Que choisir en **HIVER** ?

**TOUTE L'AN-
NÉE :**

Pélamide

Palourde
Lotte

Sériole

Pagele

Seiche

Rouget

Capelan
Oblade
Mulet
Picarel

Sardine

Maquereau

Turbot

Coryphène

Anchois

Poulpe

Sargue



Dépendons moins

Les poissons moins connus
sont aussi bons que leurs
célèbres collègues. Mais
ils coûtent moins cher
car ils sont moins abondants.
Apprenons à les demander
à notre poissonnier.

Quels poissons préparer en SAUCE ?

Aiguille de mer

Pélamide

Sérieole

Germon

Rouget

Grondin

Coryphène

Saurel



Respectons les traditions

Les recettes traditionnelles pour la soupe de poisson prévoient l'utilisation de poissons différents, en fonction de ce que l'on trouve sur le marché.

Quelles espèces pour la **soupe de poisson** ?

Poulpe
Rouget

Rascasse

Sargue
Seiche

Moule
Palourde

Crabe
Ecrevisse

Sévereau
Grondin

Plus de variété

Faisons preuve d'imagination
quand nous cuisinons du poisson frit : utilisons les poissons plats et les poissons arêtes et nous y gagnerons en goût.



Quelles espèces pour préparer le **poisson frit** ?

Sardine

Petit lançon

Seiche
Rouget

Anchois

Chinchard

Poulpe
Picarel

The illustration features a central yellow notepad with a grid pattern and a hole punch on the left side. The notepad is tilted and contains text in red and black. To the left of the notepad is a black rectangular pan with a yellow fish inside, resting on a striped surface. The background is white with wavy lines representing water, several small yellow and orange fish, and a piece of orange coral on the right. A green line forms a large, irregular shape around the notepad and pan.

**Un grand poisson, plein
de portions**

**Cuisinés au four, les poissons
de taille moyenne (2 – 5 kg)
sont tendres et savoureux.
Le choix idéal si nous avons
des invités à notre table.**

Quelles espèces préparer au **four** ?

Mulet

Sargue

Oblade

Bonite

Sériole

Aiguille
de mer

Congre


Pagel

Saurel

Turbot

Capelan

Maquereau

An illustration of an underwater scene. In the upper left, a yellowish fish with dark stripes (likely a sea bream) swims towards the right. In the lower left, a blue shark with yellow stripes swims towards the right. The background features various coral reefs in shades of blue, pink, and orange, along with several small yellow fish and bubbles. A large, yellow, grid-patterned rectangular object with circular holes is positioned in the center, containing text. A green line forms a large, irregular shape around the fish and coral, and a smaller green circle highlights a portion of the coral on the right.

**Laissons
en paix le thon
rouge, l'espadon
et le cabillaud**

Le thon rouge et l'espadon sont en voie d'extinction. Pour les attraper, des filets illégaux sont laissés à la dérive qui attrapent aussi des dauphins et autres mammifères marins. Le cabillaud, surpêché, a besoin d'une trêve. Il y a tant d'autres poissons dans la mer....

Quels poissons **de mer** acheter ?

Picarel

Saurel

Capelan

Sévereau

Pélamide

Anchois

Aiguille
de mer

Merlu

Mulet
Maquereau

Petit lançon

Coryphène



**Non au saumon
et au pangasius**

Un élevage intensif de saumons libère autant de matières fécales dans l'eau qu'une petite ville et le pangasius est élevé dans des milieux extrêmement pollués.

Quels poissons **d'eau douce** ?

Sandre

Goujon

Brochet

Truite

Perche

Carpe



Non aux crevettes tropicales d'élevage

Faisons un pas en arrière.
Les élevages de crevettes tropicales détruisent les forêts de mangroves qui protègent des populations contre les ouragans et les raz de marée.

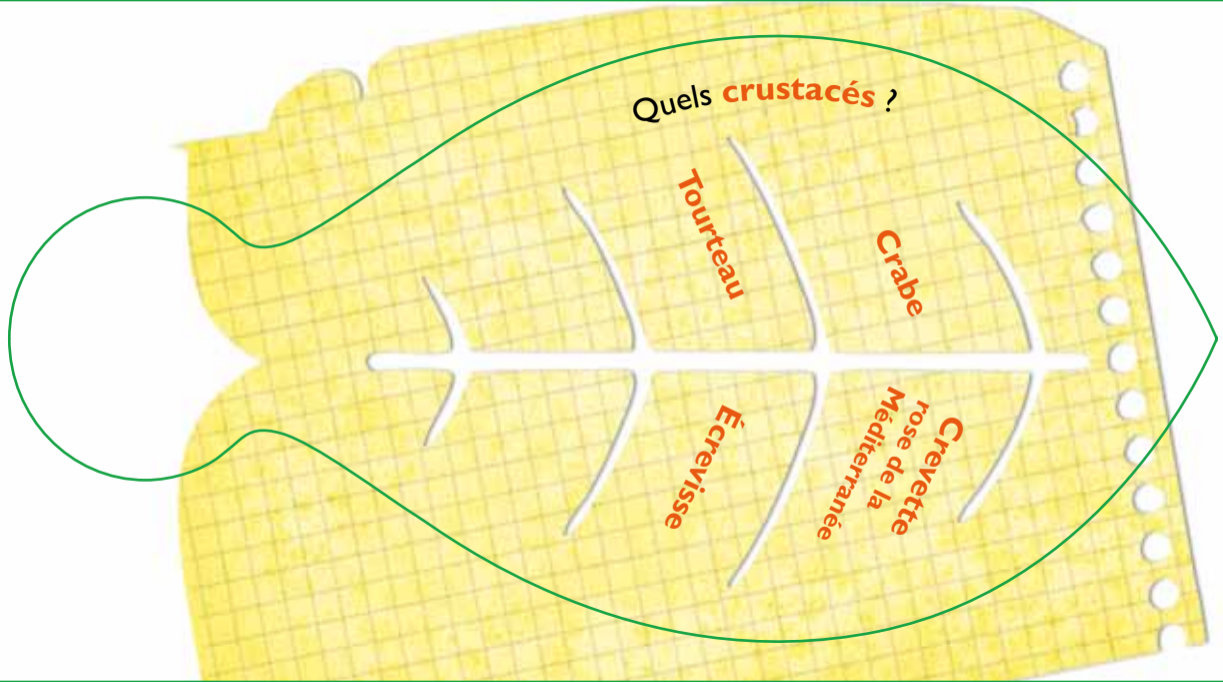
Quels **crustacés** ?


Tourteau

Crabe

Écrevisse

**Crevette
rose de la
Méditerranée**



An illustration of an underwater scene. In the center, a yellow sign with a grid pattern and a hole-punch edge is tilted. The sign contains text in French. To the left of the sign, three large, yellow, oval-shaped objects resembling sea shells or sea urchins are shown with black lines radiating from their tops, suggesting they are exploding. The background features stylized waves, several small yellow fish, and various types of coral in shades of orange, red, and pink. The entire scene is enclosed within a green, hand-drawn oval border.

Non aux amandes de mer

La pêche des amandes
de mer est totalement
illégal : le seul moyen
pour les prélever est
de faire exploser des
pans entiers de roches
sous-marines. Portez plainte
contre qui vous les propose !

Quels **mollusques** ?

Poulpe

Palourdes

Seiche

Calmar

Huîtres

Moules





Slow Fish

*Slow Fish est une campagne
de Slow Food qui plaide pour
une consommation de poisson
respectueuse de l'environnement
et à l'enseigne du plaisir
gastronomique.*





Slow Food Italia

www.slowfood.it

Concept et projet : **Laboratorio Creativo**
www.laboratoriocreativo.com

Illustrations : **Philip Giordano**

Graphisme : **LibellulArt**

Les suggestions sont inspirées de la campagne **Slow Fish**
Avec la contribution de **fondazione Carige**
et **Lighthouse Foundation**
et le co-financement de **DG Agri**

fondazione
CARIGE



LIGHTHOUSE FOUNDATION



Quelques conseils – durables - pour nos achats

Pratique

Bon

Juste

Sain

Frais

Local

Propre

De bonnes raisons pour acheter des espèces de poisson moins connues et sauver les plus célèbres de l'extinction.