

Pêcher des idées durables

ÉCOFOOD

Le Grenelle de la mer, qui s'est achevé hier, a permis de faire redécouvrir aux Français les richesses de leur environnement maritime mais aussi ses limites. Cinq réflexes pour devenir un consommateur de poissons exemplaire.

1 Au supermarché, traquer le label MSC

Dans les rayons conserves ou surgelés des grandes surfaces, la pêche est mince côté poissons durables. Et l'étiquetage imposé par la réglementation européenne ne suffit pas à renseigner le consommateur : les zones de pêches indiquées sont souvent trop vastes (type Atlantique nord) et la méthode de pêche (au chalut ou à la ligne) n'est pas mentionnée. En outre, le consommateur n'est pas (ou si peu) informé sur les labels garantissant une pêche respectueuse du milieu marin. Traquez néanmoins le label anglais MSC (Marine Stewardship Council), l'un des plus exigeants. On le trouve sur deux nouveaux produits de la marque de conserve Connétable : le thon blanc à l'huile d'olive et les filets de maquereau à l'huile d'olive, tous deux pêchés sans porter atteinte aux fonds marins.

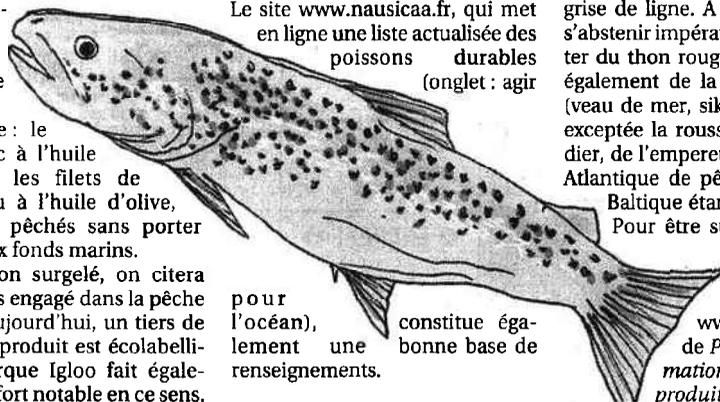
Au rayon surgelé, on citera Findus, très engagé dans la pêche durable. Aujourd'hui, un tiers de sa gamme produit est écolabellisé. La marque Igloo fait également un effort notable en ce sens. Et au rayon frais, Labeyrie a sorti un saumon fumé sauvage d'Alaska, pourvu du label MSC.

2 Au restaurant, commander mullet, tacaud, maigre...

Plus de la moitié des Français qui mangent du poisson le font uniquement au restaurant. Et, là encore, la tentation est grande de ne commander que des espèces que l'on connaît. C'est dire si le rôle des chefs - en tant que prescripteurs - est important. Or, bien souvent, eux-mêmes ne sortent

pas des classiques. « Dans les établissements 3 étoiles où j'ai travaillé, on cuisinait toujours les mêmes espèces : bar, turbot, sole, cabillaud », remarque Gaël Orioux, désormais installé dans son restaurant parisien Auguste (54, rue de Bourgogne, VII^e, 01 45 51 61 09). Nous disposons pourtant, en France, d'une grande variété de ressources et d'espèces non menacées par la surpêche. « Or ces poissons méconnus n'arrivent même pas sur le marché. Il faut les réserver directement à la criée. Mais pour cela, encore faut-il savoir qu'ils existent ! », ajoute le chef.

Gaël Orioux a donc demandé à rencontrer les principaux responsables de la pêche au niveau national, afin d'obtenir une liste mensuelle (et compréhensible) des poissons à privilégier, en fonction des saisons et des stocks disponibles. En attendant, le chef s'ingénie à faire découvrir à ses clients la texture et le goût du mullet noir, du maigre (très abondant en ce moment et pas cher) ou du tacaud, en espérant faire des émules... parmi ses confrères. Le site www.nausicaa.fr, qui met en ligne une liste actualisée des poissons durables (onglet : agir



pour l'océan), constitue également une bonne base de renseignements.

3 Chez le poissonnier, demander du blo

Pas toujours facile, devant l'étal, de savoir à quel poisson se vouer. « Pour commencer, conseille Charles Braine, chargé de programme pêche durable au WWF France, cultivez les bons réflexes : privilégiez des espèces locales, de saison, et diversifiez absolument vos achats. N'achetez que de la sole n'aide pas franchement au renouvellement des stocks. »

Pire : selon l'expert, cette attitude favorise au contraire les

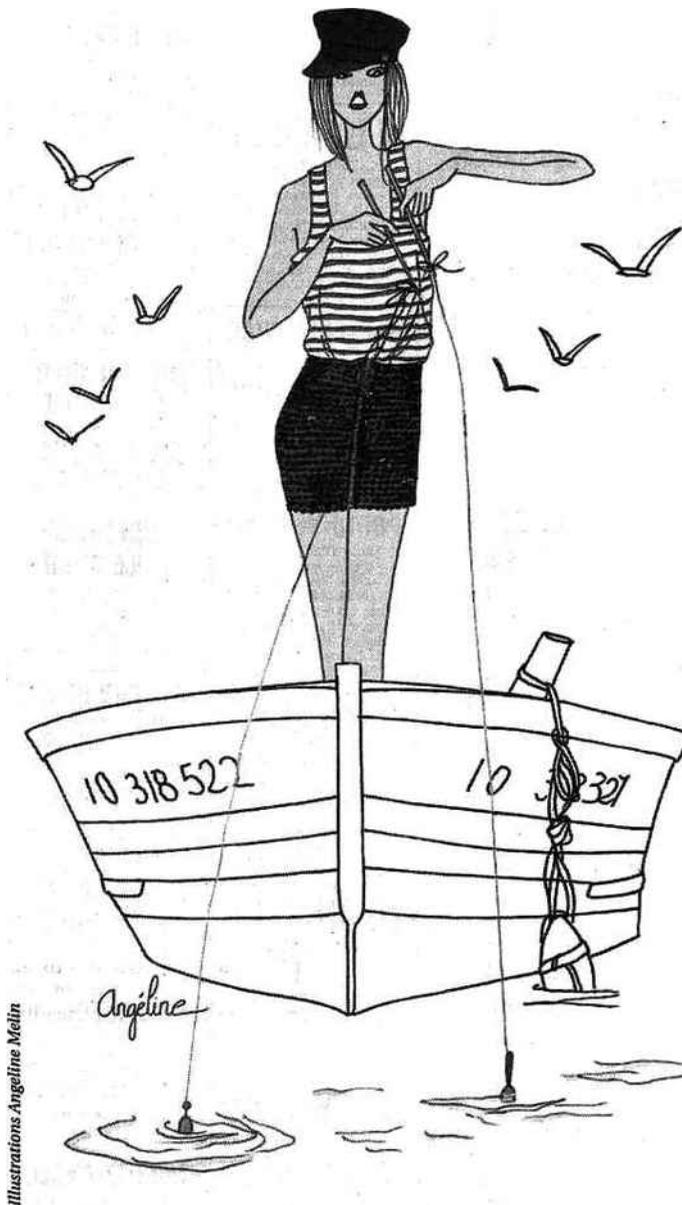
« rejets », ces poissons pêchés mais néanmoins rejetés à la mer, une fois morts, faute d'être plébiscités par les consommateurs. Le chinchard en est l'exemple type. « Soyez ensuite vigilant sur les poissons d'élevage : les principaux, saumon, truite, crevettes, bar et daurade royale étant carnivores, on les nourrit à partir de petits poissons chassés par de gros navires industriels, ce qui in fine, accroît le phénomène de surpêche et la pollution. » On ne s'en doute pas et pourtant, 4 à 8 kg de poisson sauvage sont nécessaires pour produire 1 seul kilo de saumon, affirme Charles Braine.

Certes, le tilapia et le pangas, espèces omnivores, ont moins d'impact sur le renouvellement des ressources. Mais ils proviennent majoritairement d'élevages qui polluent énormément. « Le mieux consiste donc à se tourner vers les poissons d'élevage certifiés bio en attendant qu'un label plus global, auquel nous travaillons, soit mis en place. » Sinon, on peut consommer sans modération sardine, hareng, maquereau, bar de ligne, lieu jaune de ligne et dorade grise de ligne. À l'inverse, il faut s'abstenir impérativement d'acheter du thon rouge bien sûr, mais également de la raie, du requin (veau de mer, siki, saumonette... exceptée la roussette), du grenadier, de l'empereur et du saumon Atlantique de pêche, celui de la Baltique étant le plus pollué.

Pour être sûr de ne pas se tromper, on peut télécharger sur le site www.wwf.fr le guide *Pour une consommation responsable des produits de la mer*. Ou encore télécharger le guide *Et ta Mer t'y penses ?*, sur www.greenpeace.org.

4 Choisir des sushis sans thon

On l'a entendu à maintes reprises : sushis et sashimis sont une aberration écologique. Bien sûr, mieux vaut faire l'impasse sur ceux au thon ou élaborés à partir de saumon sauvage, d'œufs de cabillaud, de daurade ou d'anguille notamment. Pour autant, il est possible de se faire plaisir sans culpabiliser. Com-



ment ? Tout simplement en suivant les recommandations émises par le premier *Guide des sushis responsables*, diffusé à l'occasion des Journées de la mer et téléchargeable depuis le site www.mescoursespourlaplanete.com.

Ainsi, on privilégiera les espèces sauvages telles que le maquereau, le crabe, la seiche ou le chinchard. Et l'on préférera les œufs de truite, le saumon ou encore les crevettes impériales de Charente-Maritime issus de l'élevage bio. Surtout, on les consommera frais plutôt que surgelés, car la chaîne du froid exige une grande quantité d'énergie. Bonne nouvelle : la marque Yedo propose dans le commerce une gamme de sushis certifiés AB. Et à Nice, on peut aller les yeux fermés au

Hi Hôtel, où le maître sushi Kazuomi Ota n'utilise que des poissons de saison et bien sûr jamais de thon (réservation au 04 97 07 26 26).

5 Coquillages et crustacés durables

Cet été, on misera sur les huîtres – si on les apprécie laiteuses –, les moules de bouchot et de filière, le crabe normand et breton, le homard français et canadien, les bulots et les palourdes, les crevettes grises ou encore les roses, à condition qu'elles proviennent d'un élevage bio. On dégustera en revanche avec plus de modération les langoustines qui, elles, sont pêchées au chalut.

ALEXANDRA MICHOT
et CAROLINE SALLÉ