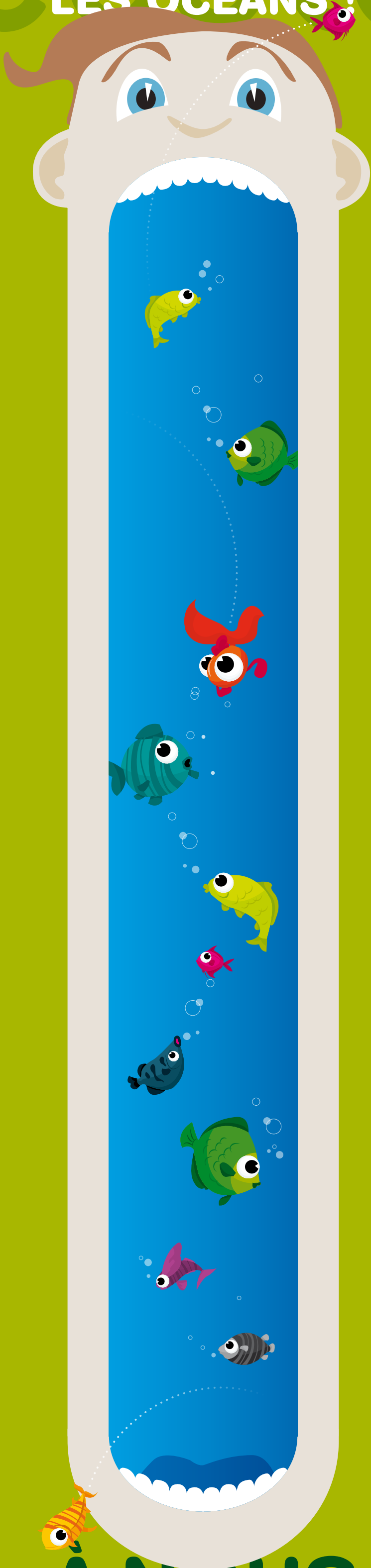


PROTÉGEONS
LES OCÉANS !



À NOUS
D'AGIR !

PROTÉGEONS LES OCÉANS !

Les poissons et les espèces aquatiques font aujourd'hui partie des ressources naturelles les plus menacées. Certains scientifiques prédisent la disparition totale des poissons sauvages à l'horizon de 2050. De plus, des milliards de poissons « non désirés » ou d'autres animaux (dauphins, tortues, requins, oiseaux ...) meurent « inutilement » suite à des pratiques de pêche non sélectives et illégales. En Europe, de nombreux stocks de poissons sauvages (cabillaud, merlu, anchois, ...) sont proches de l'effondrement. Les causes de cet état sont diverses (pollutions, changements climatiques, méthodes de pêche), la plus importante étant sans conteste la surpêche.

En tant que consommateur, nous pouvons agir en choisissant des poissons dont les espèces ne sont pas menacées!

A NOUS D'AGIR !

Le poisson, oui, mais à condition d'être bien choisi !

Pour promouvoir une pêche responsable, notre rôle est capital ! Il ne s'agit pas de ne plus consommer du poisson, mais en tout cas d'en consommer différemment...

L'étiquette des produits de la mer doit dorénavant mentionner le nom commercial de l'espèce, la zone d'où provient le poisson ainsi que la méthode pour le produire (la pêche ou l'élevage). Ces informations ne nous permettent cependant pas de juger si les produits ont été obtenus de manière respectueuse de l'environnement. Comment, dès lors, s'y retrouver ?

LISTE DES POISSONS ET DES CRUSTACÉS CONSEILLÉS

Crabe (mer du Nord)
Crevette grise (mer du Nord)
Écrevisse (Chine)
Eglefin (mer du Nord, Islande, eaux occidentales)
Encornet (Atlantique Nord-Est)
Esprot (mer du Nord)
Flétan du Pacifique(USA, côte ouest Canada)
Gronfin (mer du Nord, eaux occidentales)
Hareng (mer du Nord)
Huitre (Zélande)
Langoustine (mer du Nord)
Lieu jaune d'Alaska (Alaska)
Lieu noir (mer du Nord)
Limande (mer du Nord, eaux occidentales)
Maquereau (Atlantique Nord-Est)
Merlan (mer du Nord, eaux occidentales)
Morue (cabillaud) (Islande, USA, côte ouest Canada)
Moule, culture sur cordes (pays divers)
Plie (mer d'Irlande)
Rouget de roche (mer du Nord)
Sardine (Atlantique Nord-Est)
Saumon du Pacifique (USA, côte ouest Canada)
Sébaste (Islande)
Seiche (Atlantique Nord-Est)
Silure (pays-Bas, Belgique)
Sole (Manche, mer d'Irlande)
Sole limande (mer du Nord, eaux occidentales)
Thons à nageoires jaunes (pays divers)
Tilapia (pays-Bas, Belgique)
Truite (Europe)

À L'OCCASION DU 1^{er} AVRIL, ECOLO A RASSEMBLÉ POUR VOUS QUELQUES CONSEILS

- Au magasin ou au restaurant, choisissons les espèces qui ne sont pas menacées.
- Privilégions les produits de la mer portant le logo **MSC** (Marine Stewardship Council). Ce label indépendant nous assure que ces produits proviennent d'une pêche respectueuse de l'environnement (plus d'infos sur www.msc.org).
- Demandons à notre supermarché/poissonnier de ne vendre que des espèces de poissons qui ne souffrent pas de surpêche, qui proviennent d'un élevage soigné et/ou pour lequel les dommages causés à la nature sont minimaux.
- Achetons des produits de la mer pêchés à proximité de chez nous. Nous contribuerons ainsi à soutenir les pêcheurs locaux.
- Faisons le bon choix et modérons notre consommation, tout simplement pour ne pas mettre à mal toutes les réserves (quel que soit le poisson que nous mangeons).

QUE VEUT ECOLO ?

Pour Ecolo, la politique européenne de la pêche doit être entièrement revue dans un souci de préservation de la ressource (révision des quotas et des périodes d'ouverture, interdiction totale de prélèvement de certaines espèces comme le thon rouge, plan de restructuration du secteur au bénéfice de la pêche traditionnelle, soutien à l'aquaculture extensive et de qualité hors des zones marines sensibles). A l'instar de la certification forestière, il faut promouvoir les produits issus de la pêche durable et labellisés comme tels (Marine Stewardship Council - MSC, par exemple). Les océans du monde (dont l'usage et l'exploitation ne sont pas régulés au niveau international) doivent faire l'objet d'un traité international et un réseau de réserves marines doit être créé sur une superficie couvrant au minimum 40 % des océans.

Des infos supplémentaires sur : www.wwf.be et www.nausicaa.fr

où vous trouverez une rubrique **Quel poisson consommer ?** Réactualisée tous les 3 mois en fonction des saisons, cette rubrique offre également d'excellentes recettes.

MAQUEREAUX À LA GRECQUE

Recette élaborée par **L'Annexe** (55 rue Lesbroussart | 1050 Bruxelles)

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| 1 kg de filets de maquereaux | 1 | Couper le fenouil en huit morceaux et les carottes en rondelles ; émincer les artichauts. |
| 2 fenouils | | |
| 6 fonds d'Artichauts | 2 | Faire revenir dans une casserole à l'huile d'olive tous les légumes et épices ; déglacer au vin blanc et ajouter le fumet de poisson. |
| 2 carottes | | |
| 200 g de petits oignons | 3 | Séparer les légumes du jus de cuisson. |
| 100 g de petit pois | 4 | Dans un plat, disposer les légumes et par dessus les filets de maquereaux crus. |
| 200 ml de vin blanc | 5 | Faire bouillir le jus de cuisson et le verser bouillant sur les maquereaux. Parsemer de quelques herbes fraîches (coriandre, persil, estragon, etc.). |
| 400 ml de fumet de poisson | 6 | Couvrir le plat pendant 5 minutes, pour que la vapeur finisse la cuisson. |
| sel et poivre | | |
| huile d'olive | | |
| graines de coriandre | | |
| 1 zeste de citron | | |
| 2 anis étoilés ou badianes | | |

ASTUCE: S'il vous reste des maquereaux, récupérez la chair de poisson dans un saladier et ajoutez un peu de crème liquide, une pointe de curry et vous allez obtenir une délicieuse rilette !

ecolo

WWW.ECOLO.BE (où vous trouverez plus de 60 recettes)