



Lorsque je sors en mer, je constate avec tristesse qu'il devient compliqué de prendre des poissons d'une taille respectable... certaines zones autrefois prolifiques sont même devenues totalement désertées. Quant à la criée, où je me rends depuis l'âge de 3 ans, les poissons sont de plus en plus petits et de moins en moins nombreux.

Pourtant, je crois que si l'on respectait ne serait-ce que la saisonnalité des produits marins, le stock pourrait progresser au fur et à mesure des années, tant la mer détient la capacité de se régénérer rapidement. Cela est visible sur certaines espèces comme la coquille Saint-Jacques, dont la pêche est interdite entre avril et octobre : les stocks se sont stabilisés.

Les saisons de l'océan méritent d'être accessibles à chacun d'entre nous ! Il en va de notre responsabilité. C'est pourquoi j'ai tenu à écrire ce livre. Respecter le rythme biologique des espèces et privilégier une méthode de pêche responsable, c'est également accéder à la meilleure qualité possible. On me demande très souvent comment choisir son poisson.

Mon premier conseil, c'est de se renseigner sur la méthode de pêche et de privilégier absolument les poissons de ligne, lorsque l'espèce le permet. Cette donnée étant rarement mentionnée sur les étals, le conseil du poissonnier demeure indispensable pour proscrire la pêche non sélective qui ratisse tout sur son passage. Mais également pour bannir de son alimentation les poissons issus de la pisciculture, dont l'élevage est dévastateur tant sur l'environnement que sur notre santé.

Ensuite, il faut se référer à la saison. Tout comme la tomate ne se mange pas en hiver, on ne pêche pas un poisson en période de frai ! Lors de la reproduction, un poisson ne se nourrit pas pendant plusieurs mois, et donc ne produit pas de gras. S'il est criminel écologiquement de consommer un poisson à la saison du frai, c'est également un désastre gustatif tant la chair sera fibreuse, nerveuse et fatiguée ! Je préconise également d'être attentif à la taille du poisson :

seul un spécimen de taille respectable et qui s'est reproduit plusieurs fois donnera une chair optimum. Par exemple, un bar de 50 cm a atteint sa maturité et aura ainsi eu le temps de se reproduire. Pas en dessous.

Enfin, il faut sélectionner l'espèce. Une quinzaine de poissons sont régulièrement consommés, alors qu'il y en a des centaines à découvrir ! Connaissez-vous le tacaud, la vieille ou encore le chinchard ? À tort déconsidérés, ce sont des poissons fabuleux que je propose en saison à la carte de mes restaurants ! L'être humain a créé la dénomination de « poisson noble », mais tous méritent ce titre : il est juste question de technique pour optimiser la qualité de la chair : crue, cuite, marinée, en saumure, salée... Il existe autant d'espèces que de façons de les travailler ! Sans oublier les coquillages, qui pullulent sur nos côtes, ou encore les légumes marins, encore peu cuisinés en France et pourtant goûteux, sains et non polluants !

Pour finir, je conseillerais de ne pas se limiter aux filets de poisson et d'acheter les poissons entiers. Il y a tant de possibilités en préparant un poisson de la tête à la queue.

Christopher Coutanceau

