



Les quatre saisons des poissons



Par Emilie Godineau

Consommer n'importe quel poisson, n'importe quand réduit les stocks de nombreuses espèces marines. Respecter leur saisonnalité est essentiel pour leur survie, comme l'explique Christopher Coutanceau, chef 3 étoiles à La Rochelle et pêcheur amateur*.

PAS DE BAR EN HIVER

Tout le monde sait qu'il ne faut pas manger de tomates, de melons ou de fraises en décembre. Ces fruits seront chers, n'auront pas de goût et viendront souvent de loin. Si la saison des fruits et légumes est plus ou moins connue et respectée, la plupart des consommateurs ignorent que les poissons, mais aussi les coquillages et crustacés, ont également une saison. «Manger du bar, des sardines, des moules, des langoustines, du homard en hiver est une aberration», pointe le chef 3 étoiles et pêcheur amateur rochelais Christopher Coutanceau*.

LAISSER LA NATURE SE RENOUVELER

«La mer est une forêt, la faune et la flore changent tout au long de l'année», souligne le chef rochelais. Respecter les saisons permet de ne pas consommer les poissons pendant leur période de reproduction et donc d'assurer le renouvellement des espèces. Cela permet aussi de mieux profiter de leurs qualités gustatives: «Quatre mois avant

la période de reproduction, le poisson arrête de se nourrir, il est maigre et fibreux», indique Christopher Coutanceau. À l'inverse, un poisson pêché à la bonne saison aura plus de gras, qui apporte du moelleux et de la saveur.

VARIER LES ESPÈCES

Certains poissonniers et restaurateurs ne respectent pas les saisons, pour répondre à la demande des clients. N'hésitez donc pas à questionner votre poissonnier! Quant aux listes de poissons à privilégier, rendez-vous sur le site www.mrgoodfish.com, qui publie chaque saison une liste de poissons à consommer, en tenant compte de la période de reproduction, de la taille et de l'état des ressources. Pensez aussi, lors de vos achats, à varier les espèces pour éviter



La pêche artisanale et la criée, rien de mieux!

la surpêche. «En hiver, goûtez donc la vieille, le chinchard, le tacaud... ce sont des poissons méconnus et pourtant délicieux», conseille Christopher Coutanceau.

S'INFORMER SUR LES MÉTHODES DE PÊCHE

Outre les saisons, il est important de savoir comment les poissons sont pêchés. Chalut de fond, drague, filet dérivant sont à éviter, ils abîment les fonds marins et prennent des espèces non ciblées rejetées ensuite mortes à la mer... La ligne, le casier, le chalut pélagique sont plus respectueux du milieu marin. «Privilégiez la pêche artisanale à la pêche industrielle», résume le chef. Et quid du poisson d'élevage? Il a aussi un impact sur l'environnement et les conditions ne sont pas toujours bonnes (colorants, pesticides, antibiotiques...). Les labels Rouge et Bio garantissent dans ce cas un minimum de qualité. ●

*Chef 3 étoiles du restaurant Christopher Coutanceau et auteur de *Les Saisons de l'océan*, éditions du Lizay, 25 €.

Se régaler au fil des saisons



PRINTEMPS

Bar, dorade grise, lieu, lotte, maquereau, merlu, sar, sole, turbot.



ÉTÉ

Anchois, barbue, daurade royale, grondin, limande, maigre, pageot, rouget, roussette, sardine, sébaste, thon.



AUTOMNE

Églefin, flet, hareng, saint-pierre, vive.



HIVER

Congre, chinchard, julienne, merlan, tacaud, vieille.