

The background of the image is a painting of a coastal scene. It features rolling hills in the distance, a body of water in the middle ground, and a prominent white building with a dark roof in the foreground. The sky is a deep blue.

# La mer dans nos assiettes 2025

*Je pêche des espèces qui,  
par manque d'acheteur,  
risquent de partir à la poubelle le lendemain.*

*La France importe 70% du poisson  
consommé sur le territoire.*

*C'est en majorité du saumon ou  
de la crevette d'élevage, de la morue,  
du lieu jaune ou du lieu noir pêchés  
à l'autre bout de la planète ...*

*Quand on sait que pour produire  
1 kg de poisson d'élevage,  
il faut plus de 4 kg de poisson sauvage  
sous forme de farine de poisson ...*

*Certains restaurants du bord de mer  
ici achètent même du sar  
(petite dorade) élevé en Turquie.*

*Certains restaurants du bord de mer  
ici achètent même du dar élevé en Turquie ...*

Baptiste - Pêcheur du Cotentin

*Angelika Wolf :  
dessins, aquarelles, linogravure, collages de différentes années*

*Contact : angelika.wolf@d-l-w.de*

**Seuls sont actuellement recommandés :**

Huître  
Crevette de glace  
Hareng  
Coquille Saint-Jacques  
Saumon du Pacifique  
Langouste  
Maquereau  
Truite de mer  
Moule  
Poulpe  
Saint-pierre  
Sébaste  
Omble chevalier  
Anchois  
Sardine  
Églefin  
Merlu  
Lieu noir  
Sole  
Sprat  
Turbot  
Thon

Seiche, palourde, bar :  
mieux vaut éviter toutes les autres espèces,  
même si elles sont en vente



# Janvier

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



les ouraians - Seespinne

Juli 202

# Février

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28



# Mars

3	4	5	6	7	8	1 <b>2</b>
10	11	12	13	14	15	<b>9</b>
17	18	19	20	21	22	<b>16</b>
24	25	26	27	28	29	<b>23</b>
31						<b>30</b>



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

28 29 30

Avril

## 1 Rouget de roche

Le rouget barbet est un poisson marin apparenté à la perche qui vit dans le nord-est de l'Atlantique - à des profondeurs de 10 - 300 m - caractéristique : tête anguleuse - longueur max. de 28 - 30 cm, mais reste généralement à une longueur de 20 cm - en grands bancs près du fond, surtout sur les fonds de sable et de vase mous - ils recherchent leur nourriture composée de petits crustacés, de vers à soies, de mollusques et de poissons.

## 2 Araignée de mer

Crabes triangulaires ou araignées de mer (Majidae) : Sous-ordre de crabes comprenant environ 700 espèces marines, dont le carapax (carapace dorsale) est plus long que large, pointu à l'avant et souvent d'aspect triangulaire - les pattes et les pinces sont longues comme des araignées - recouvertes de soies en forme de crochets auxquelles les animaux fixent des algues et autres corps étrangers pour se camoufler - chez les adultes, qui ne muent plus, des éponges + des algues poussent souvent sur le corps, que l'animal se fixe lui-même pour se camoufler - les mâles ont des pinces beaucoup plus grandes que les femelles - généralement omnivores lents, ils se nourrissent d'algues, d'animaux, de charognes et occasionnellement de leur propre matériel de camouflage - en 1555, Pierre Belon est semble-t-il le premier naturaliste à désigner sous l'appellation d'« araignée de mer » (yraigne de mer) le crabe que nous connaissons aujourd'hui sous ce nom - Il l'identifie clairement à l'animal qu'Aristote, puis Pline l'Ancien nomment maia (*μαία* en grec).

## 3 Thon blanc

Les thons, (dérivé de θύvw *thýnō* „je me précipite“, „je cours“, „je tire le long“ en raison du mouvement rapide des poissons), sont de grands prédateurs que l'on trouve dans toutes les mers tropicales, subtropicales et tempérées - poissons comestibles importants, certaines des huit espèces seulement sont menacées par la surpêche.

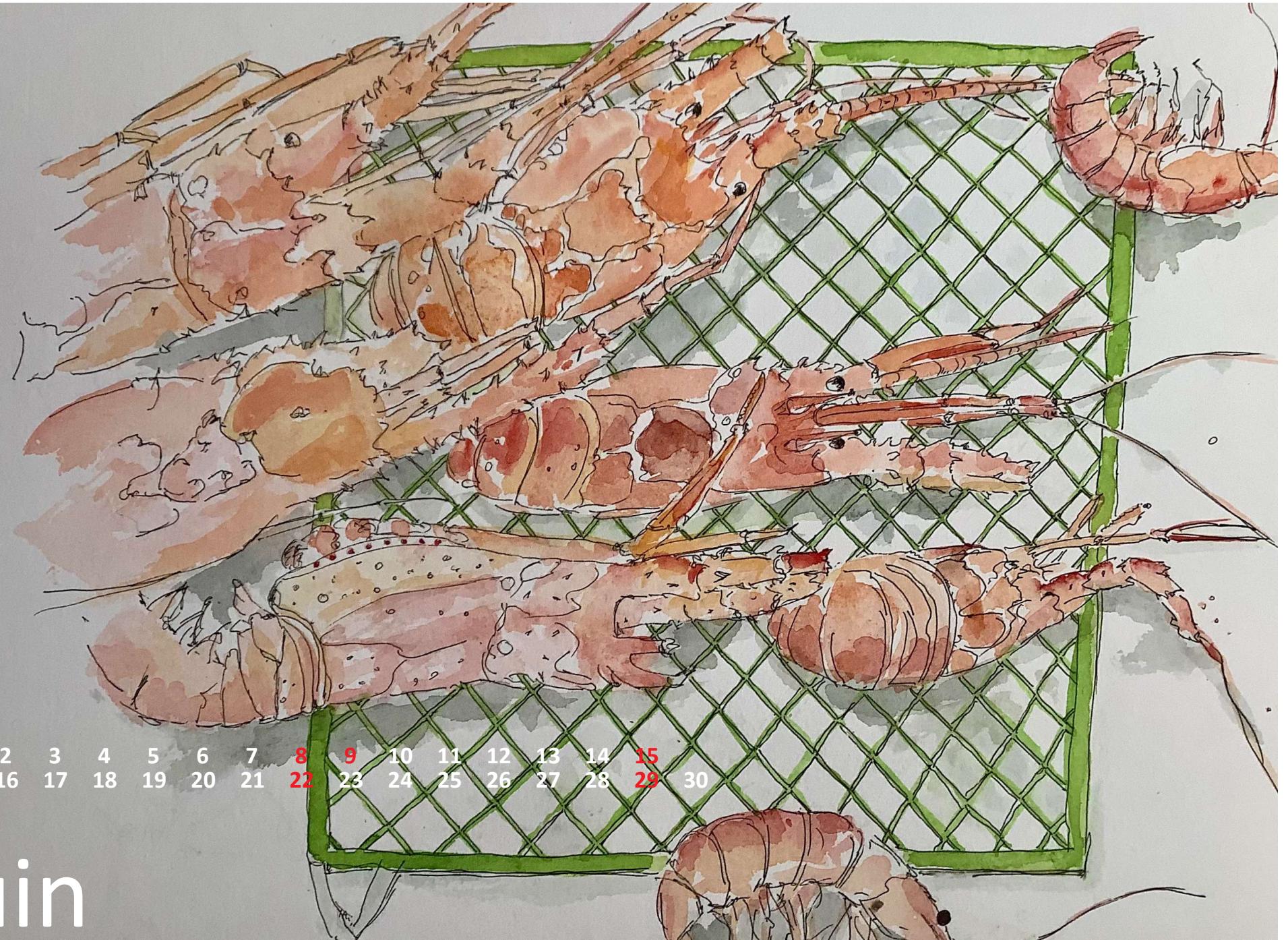
## 4 Perches

Ce terme est issu du latin *perca* emprunté au grec ancien πέρκη / *pérkē* - en Europe, la plus connue est la perche commune (*Perca fluviatilis*) appelée aussi perche européenne - possédant un corps relativement haut, latéralement comprimé, elle affiche fréquemment un dos en bosse (également appelé bossu) - peau rugueuse est due à ses petites écailles cténoïdes, aux bords dentelés - ces écailles recouvrent la totalité de son corps, à l'exception de sa tête courte arborant un museau obtus - la perche a une vision remarquable - elle présente deux nageoires dorsales, qui sont hautes et rapprochées - les perchaudes vivent aussi bien en eau douce qu'en mer.



			<b>1</b>	2	3	<b>4</b>								
5	6	7	<b>8</b>	9	10	<b>11</b>	19	20	21	22	23	24	<b>25</b>	
12	13	14	15	16	17	<b>18</b>	26	27	28	<b>29</b>	30	31		

**Mai**



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15  
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Juin



Europäischer Hummer [Homarus]

Angelika Wolf 2

# Juillet

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



# Août

4	5	6	7	1	2	3
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 5 Héron

Longueur du corps de 90 - 98 cm, pèse entre 1 - 2 kg - envergure des ailes 175 - 195 cm - trois longs doigts antérieurs sont largement écartés sur l'échasse, empêchant l'enfoncement dans le sol mou - l'envol est souvent amorcé par des sauts - vole avec des battements d'ailes lents - migrateur à courte distance, migrateur partiel ou oiseau sédentaire - peu d'exigences quant à son habitat - en Europe env. 210.000 et 290.000 couples nicheurs - monogame, on n'observe que très rarement de la bigamie ou de la polygynie - 4 - 5 œufs, intervalle de ponte en général de 2 jours - les œufs sont bleu-vert clair, sans éclat - durée de couvaison 25 - 26 jours - prédateur tenace des étangs.

## 6 Crevettes

Différentes espèces de crustacés vivant dans la zone du fond ou nageant librement - les crevettes sont unisexuées (mâles ou femelles) - certains mâles peuvent se transformer en femelles après environ 2 ans - la crevette femelle ne peut s'accoupler qu'après la mue - la crevette femelle pond à 3 ans > plus de 25. 000 œufs - sont accrochés à son ventre - une fois les œufs éclos, la crevette ne se pose pas sur le fond ; elle flotte dans l'eau et ne se posera au fond de l'eau qu'après quelques mois - généralement les plus petites espèces de l'ordre des décapodes, qui comprend également les crabes, les écrevisses, les homards, les langoustes et les galathées - avec cinq paires de pattes sans crochets, mais avec des cils qui facilitent la nage - bien qu'elles se ressemblent, les crevettes se distinguent par leur structure branchiale - est capturée sur les grandes plages de sable à l'aide d'un filet appelé pousseux, haveneau, havenet, bichette, re, embasseau, etc. - élevés en aquaculture ou pêchés à des fins commerciales - nagent librement sont capturées élevées pêchées.

## 7 Homard

Le homard européen est répandu sur le plateau continental de la côte atlantique européenne, en mer du Nord, en Méditerranée et dans la partie occidentale de la mer Noire - entre 30 - 64 cm et env. 1 - 6 kg - la croissance du homard ne culmine pas, ralentit avec l'âge - la couleur varie fortement du bleu au violet foncé, en fonction de la nourriture et de la couleur des roches de l'habitat - à des profondeurs allant jusqu'à 480 m, mais de 4 à 50 m - préférant les fonds marins fermes ou les rochers - ils tolèrent des températures de 5 à 20 °C - les homards vivent isolés dans des grottes ou des fissures qu'ils quittent la nuit pour se nourrir - protection de la population par une longueur minimale, y compris le rostre de 11 cm - les homards deviennent plus fertiles et plus forts en vieillissant - depuis 1998, la taille minimum de pêche en France est de 87 mm (longueur du céphalothorax), ce qui correspond à un animal d'environ 5 ans.

## 8 Dorades

Famille des dorades, poisson comestible connu depuis l'Antiquité, longueur 25 - 35 cm, poids jusqu'à 2,5 kg, rarement plus de 70 cm - toujours bisexué - mâle jusqu'à 2 ans et 20 à 30 cm, puis femelle - près des côtes - à des profondeurs de 5 à 150 m, fonds sablonneux, graveleux, également dans les récifs et les côtes rocheuses, diurne, solitaire - poisson comestible savoureux - désormais rare : Aquaculture.



# Septembre

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



# Octobre

6 20	7 21	8 22	9 23	1 24	2 25	3 26	4 27	5 28	12 29	13 30	14 31	15 31	16 30	17 31	18 31	19
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----



# Novembre

10  
24

11  
25

12  
26

13  
27

14  
28

1  
15  
29

2  
16  
30

3  
17

4  
18

5  
19

6  
20

7  
21

8  
22

9  
23



*Tout mangé !*

*Noël, avec le foie gras, les huîtres ou d'autres gourmandises typiques de la famille, ne nécessite pas de poisson supplémentaire*

*Les arêtes peuvent donc tout simplement disparaître !*

# Décembre

- 9 Cabillaud / morue Poisson de mer dans certaines parties de l'Atlantique Nord, de l'océan Arctique et de la mer Baltique - autrefois en très grandes quantités dans l'Atlantique Nord - principal poisson de consommation en grande importance - aujourd'hui menacé par la surpêche - corps allongé, à peu près rond - longueur du corps de 1 à 1,50 m - poids jusqu'à près de 50 kg - caractéristiques : mâchoire supérieure proéminente et forte barbe à la mâchoire inférieure ainsi que, comme chez tous les cabillauds, les trois nageoires dorsales et les deux nageoires anales - couleur variable, gris tacheté, brun sable à verdâtre sur la face dorsale et les côtés, et clair à argenté sur la face ventrale - supporte des températures de 0 °C à 20 °C presque toutes les salinités - de l'eau saumâtre très peu salée à l'eau de mer pure avec une salinité d'environ 3,5 % et vit dans différents habitats depuis la côte jusqu'à des profondeurs de 600 m et moins - migrations ne dépassant guère 200 km - dans le nord-est de l'Atlantique, ils parcourrent en revanche des distances de 800 à 900 km - morue : l'un des poissons les plus prolifiques de la planète - le plus important des poissons de mer, représentant près de 30 % du total - en raison d'une mauvaise politique de pêche, les stocks de cabillaud autrefois énormes près de Terre-Neuve et de l'ouest du Groenland ne sont plus exploitables.
- 10 Carrelet Ordre des poissons plats - les yeux se déplacent sur le côté droit du corps pendant la métamorphose, n'appartient pas à la famille des butors, un peu plus petits, qui ont l'oeil à gauche - recherche de nourriture la nuit (vers à soie, non-crustacés, moules à coquille fine, escargots, vers de vase - entreprend de longues migrations - entre 50.000 - 500.000 œufs flottant librement dans l'eau - vit en bancs sur des fonds de sable et de vase à des profondeurs de 100 à 200 m - poisson comestible important - 100.000 - 120.000 t/an dans le monde - principalement pêché au chalut - la maturité sexuelle tardive des poissons entraîne une diminution constante des effectifs en raison d'une forte pêche.
- 11 Lotte On vend la baudroie <*Lophius piscatorius*> et la lotte <*lota lota*> avec le nom <queue de lotte>. Les deux sont délicieuses et ont une bonne tenue en cuisson. C'est pourquoi on les met dans la paella. *Lophius piscatorius*, aussi appelé poisson-pêcheur / poisson-bras - Atlantique nord - profondeurs de 20 à 1.000 mètres - aspire les proies en ouvrant brusquement la bouche - jusqu'à 1 million d'œufs - maturité sexuelle seulement vers 4-6 ans - le WWF déconseille la consommation en raison de la surpêche.
- 12 Tout mangé ! Jeter les restes - laver les assiettes - ranger.

Les accords de pêche supranationaux,  
la pêche sélective,  
la création d'aires marines protégées et  
de zones de protection de la pêche,  
qui limitent ou restreignent de  
manière permanente la pêche libre  
et sans entrave ou  
qui fixent des quotas de pêche,  
ne satisfont pas aux  
recommandations scientifiques.

De même, la fixation de dimensions  
minimales pour la largeur des mailles  
des filets n'a permis que de ralentir  
la surpêche, mais pas de la réduire.

Les organisations qui luttent  
contre la surpêche sont :

Bloom  
Sea Shepherd  
The Black Fish  
WWF  
Greenpeace  
Oceana  
Save our Seas  
Slow Food