


Poissons et fruits de mer que vous pouvez consommer, pour éviter l'épuisement des espèces plus connues.

Ces espèces sont actuellement pêchées ou récoltées de façon durable et elle constitue un choix idéal. Dégustez tout en favorisant les pêcheries responsables et le bien-être des communautés côtières.

Source : Guide Canadien des poissons ([Seachoice.org](http://Seachoice.org))

## Liste verte (bon choix)



<b>Québec</b> 	Crevettes de Matane (rose et nordiques) (Golfe du St-Laurent)		Achigan	Dorée	
	Huîtres Malpèques (île-du-Prince-Édouard)		Sole	Brochet	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Dans le monde</p>	Langouste (É.-U.) (Australie, Baja de l'Ouest)	Crevettes à flanc rayé, crevettes tachetées <u>*pêches avec casier*</u> (C.-B. au Canada)	Hareng (mer du Nord)	Hareng du Pacifique (É.-U. et Canada)	Silure (Europe) : Pays-Bas et Belgique
	Calmar à nageoires (É.-U.)		Lieu noir (mer du Nord)	Morue du Pacifique	Grondin (mer du Nord, eaux occidentales)
	Crabe dormeur	Crevettes rose (Orégon aux É.-U.)	Lieu jaune d'Alaska <u>*aquaculture*</u>	<u>*palandre de fond, turlutte, casier*</u> (Alaska)	
	Krill (Atlantique)				
	Homard du Canada	Huîtres <u>*aquaculture*</u>	Esprot (mer du Nord)	Maquereau	Sardine de sprat (É.-U.)
	Simili-crabe: goberge (Alaska)	Moules <u>*aquaculture*</u>	Rouget de roche (mer du Nord)	Éperlans de mer	
	Bâtonnet de goberge (Alaska)	Pétoncles <u>*aquaculture*</u>	Mahi-Mahi/ Coryphène <u>*pêche pélagique à la palandre*</u> (É.-U. Atlantique)	Barbue de rivière <u>*aquaculture*</u> (É.-U.)	Sardine (Atlantique Nord-Est)
		Mye <u>*aquaculture*</u>		Morue charbonnière (Canada) : Alaska et C.-B.	Tilapia <u>*aquaculture*</u> (É.-U.) (Europe) : Pays-Bas et Belgique