

Pour un achat responsable
chez METRO, privilégiez
**cette sélection
de poissons**

MON RESTAURANT
PASSE AU DURABLE
Rejoignez le mouvement !

AUTOMNE 2025

Du 22 septembre au 20 décembre 2025



Bon pour la mer
Bon pour vous



ESPÈCES SAUVAGES

Espèces communes à la zone Atlantique Nord-Est



Araignée de Mer
Maja squinado
> 1,3 kg



Baudroie
Lophius spp
> 1 kg



Coquille Saint Jacques
Pecten maximus
3 à 5 ou kg (à partir du 1er octobre, selon les arrêtés en vigueur)



Grondin rouge*
Aspitrigla cuculus
> 200 g



Carrelet
Pleuronectes platessa
> 1 kg



Turbot
Scophthalmus maximus
> 1 kg



Barbue
Scophthalmus rhombus
> 1 kg



Congre*
Conger conger
> 1 kg



Dorade grise*
Spondyllosoma cantharus
> 300 g



Merlu
Merluccius merluccius
> 2 kg



Poulpe*
Octopus vulgaris
> 800 g



Vieille*
Labrus bergylla
> 400 g



Dulse*
Palmaria palmata



Laitue de mer*
Ulva lactuca
Jusque fin novembre



Nori*
Porphyra umbilicalis
Jusque fin novembre

Espèces pêchées en Méditerranée



Bogue*
Boops boops
> 1 kg



Encornet rouge*
Illex coindetti
> 200 g



Maquereau commun*
Scomber scombrus
> 500 g



Maquereau espagnol*
Scomber japonicus
> 200 g



Pageot acarné*
Pagellus acarne
> 100 g



Poulpe*
Octopus vulgaris
> 800 g



Seiche*
Sepia officinalis
> 100 g

ESPÈCES D'ÉLEVAGE



Bar «Mr. Goodfish»
Dicentrarchus labrax
France - Grèce



Crevette géante tigrée «Mr. Goodfish»
Penaeus monodon
Madagascar



Dorade royale «Mr. Goodfish»
Sparus aurata
France - Grèce



Huître creuse
Magallana gigas
UE



Huître plate
Ostrea edulis
UE



Moule
Mytilus edulis
UE



Moule Méditerranéenne
Mytilus galloprovincialis
Méditerranée



Palourde japonaise
Ruditapes philippinarum
France