

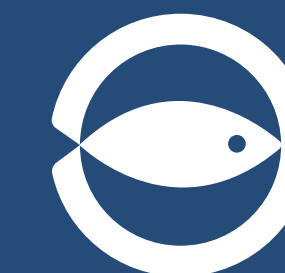


BON POUR LA MER  
BON POUR VOUS

# HIVER 2019-2020

23 DÉCEMBRE 2019 › 20 MARS 2020

POUR UN ACHAT RESPONSABLE,  
PRIVILÉGIEZ DES POISSONS DE CETTE SÉLECTION



Nausicaá  
La mer est sur terre

## METRO

### ESPÈCES SAUVAGES

#### Espèces communes à la façade Atlantique Nord-Est



**Amande de mer**  
*Glycymeris glycymeris*  
> 6 cm



**Araignée de Mer**  
*Maja squinado*  
> 1,3 kg



**Barbue**  
*Scophthalmus rhombus*  
> 1 kg



**Baudroie**  
*Lophius spp.*  
> 1 kg



**Congre**  
*Conger conger*  
> 1 kg



**Coquille St Jacques**  
*Pecten maximus*  
3 à 5 au kg



**Dorade grise**  
*Spondyliosoma cantharus*  
> 300 g



**Hareng**  
*Clupea harengus*  
> 110 g



**Merlu**  
*Merluccius merluccius*  
> 2 kg



**Sole commune**  
*Solea vulgaris*  
> 300 g



**Vieille**  
*Labrus bergylta*  
> 400 g



**Dulse**  
*Palmaria palmata*



**Haricot de mer**  
*Himanthalia elongata*



**Kombu royal**  
*Laminaria saccharina*



**Laitue de mer**  
*Ulva lactuca*



**Algue Nori**  
*Porphyra umbilicalis*

#### Espèces pêchées en Méditerranée



**Chinchard**  
*Trachurus trachurus*  
> 100 g



**Congre**  
*Conger conger*  
> 1 kg



**Encornet rouge**  
*Illex coindetti*  
> 200 g



**Maquereau espagnol**  
*Scomber japonicus*  
> 200 g



**Marbré**  
*Lithognathus mormyrus*  
> 200 g



**Pageot acarné**  
*Pagellus acarne*  
> 100 g



**Pageot commun**  
*Pagellus erythrinus*  
> 100 g



**Sar commun**  
*Diplodus sargus*  
> 500 g



**Saupe**  
*Sarpa salpa*  
> 700 g



**Saint-Pierre**  
*Zeus faber*  
> 1kg



**Vive**  
*Trachinus draco*  
> 300 g

### ESPÈCES D'ÉLEVAGE



**Bar «Mr.Goodfish»**  
*Dicentrarchus labrax*  
Grèce



**Crevette géante tigrée Bio et Label Rouge**  
*Penaeus monodon*  
Madagascar



**Dorade royale «Mr.Goodfish»**  
*Sparus aurata*  
Grèce



**Huître creuse**  
*Crassostrea gigas*  
France



**Huître plate**  
*Ostrea edulis*  
France



**Moule**  
*Mytilus edulis*  
France



**Moule Méditerranéenne**  
*Mytilus galloprovincialis*  
Méditerranée



**Palourde japonaise**  
*Ruditapes philippinarum*  
France



Découvrez l'appli  
**Mr.Goodfish !**



Taggez ce QR code  
pour accéder au site Mr.Goodfish

