



CONSOMMATION

Devenez un sushivore écolo

■ Nous sommes des millions à craquer pour la saveur inimitable des sushis. Si le monde de la restauration s'en frotte les mains, l'addition pour la mer s'avère plutôt salée ! Pour faire de nous des mangeurs de sushis écolos, le site Mescoursespourlaplanete.com publie un *Guide des sushis responsables* truffé de bons conseils.

Pour vous aider à apprécier sushis et sashimis sans contribuer à la disparition d'espèces couramment consommées et déjà menacées, ce guide vous indique, dans un esprit positif et déculpabilisant, les poissons et crustacés à privilégier. Vous n'y retrouverez pas les espèces les plus communément proposées (thon, saumon, dorade, anguille, œufs de cabillaud...) qui sont malheureu-

sement les premières victimes de la surpêche. Si vraiment vous ne pouvez vous en passer, par manque de choix ou par goût, essayez de consommer ces espèces avec beaucoup de modération ! Avec son format pliable, le guide se glisse dans toutes les poches pour vous suivre dans vos escapades gourmandes.

• En téléchargement gratuit sur : Mescoursespourlaplanete.com