

Tableau des saisonnalités

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Nov.	Déc.
Barbue												
Grenadier												
Raie												
Merlan												
Tacaud												
Sole												
Plie ou Carrelet												
Dorade grise												
Eglefin												
Lieu jaune												
Lieu noir												
Baudroie ou Lotte												
Cabillaud												
Cardine												
Turbot												
Roussette												
Hareng												
Bar												
Calmar												
Chinchard												
Congre												
Coquille Saint-Jacques												
Grondin rouge												
Langoustine												
Lingue ou Julienne												
Maquereau												
Merlu												
Tourteau												

Légende

A consommer toute l'année	
Pic d'abondance	
Hors saison	