

LES SAISONS DE L'Océan

Christopher Coutanceau,
CUISINIER – PÊCHEUR
3 étoiles Michelin



EDITIONS
du LIZAY

Les poètes disent que la Seine coule dans leurs veines. Pour Christopher Coutanceau, c'est la mer. Depuis le plus jeune âge, il est habitué à son mouvement, il connaît ses humeurs, il côtoie ses habitants. Enfant du pays, il s'est même permis d'accrocher 3 étoiles supplémentaires au firmament charentais-maritime, et lorsque sur la mer monte le ciel, on les voit briller comme des écailles appétissantes : c'est le soir sur La Rochelle, et le repas peut être servi... Du poisson encore et toujours, car ce cuisinier-marin des temps nouveaux chérit les produits de la mer avec l'œil avisé du contemplateur redenable. Il sait que derrière la beauté des horizons tumultueux ou limpides, il y a une réalité qui s'emballe et qui nous concerne tous : la surpêche, la pollution marine, l'exploitation indifférente à la vie sous-marine, autant de pratiques qui interpellent ce gourmet hors pair.

Il y a donc un message dans la cuisine de Christopher Coutanceau. C'est celui du goût et du respect. Sans doute une approche héritée d'un bon sens familial qui devait tant à la mer et qui a toujours su écouter les doléances secrètes des marées. Au fil de ces pages, on réapprend les gestes élémentaires d'une pêche responsable, on se surprend à suivre le régime alimentaire des poissons selon les saisons de l'océan, et à s'interroger sur un mode de vie sans concession qui fragilise la nature.

Cette prise de conscience n'est pas tapageuse ni culpabilisante. Elle est bâtie sur le plaisir de la dégustation, sur la curiosité des saveurs dont le grand chef nous livre avec bonheur un peu des secrets de sa géniale alchimie.

Christopher Coutanceau est une voix que l'on écoute. La Charente-Maritime est fière de pouvoir compter sur cet ambassadeur infatigable de la défense d'un environnement qui forme l'identité et l'âme de ce magnifique département.

Dominique Bussereau,
président honoraire du département de la Charente-Maritime,
ancien ministre



Sommaire

PRÉFACE.....	5
INTRODUCTION.....	8
Les saisons de l’Océan, par Christopher Coutanceau	
■ PRINTEMPS*.....	10
Poissons**.....	12
Atherine/éperlan.....	12
Bar.....	14
Bar moucheté/tacheté.....	16
Dorade grise.....	18
Lieu jaune.....	20
Lieu noir.....	22
Maquereau.....	24
Sar.....	26
Saumon.....	28
Sole.....	30
Coquillages.....	32
Bulot.....	32
Couteau.....	34
Palourde japonaise.....	36
Crustacés.....	38
Crabe vert.....	38
Étrille.....	40
Langouste royale.....	42
Algues.....	44
Dulse.....	44
Haricot de mer.....	46
Kombu.....	48
Laitue de mer.....	50
Nori.....	52
Plantes marines.....	54
Criste-marine.....	54
Épinard de mer.....	56
Ficoïde glaciale.....	58
Mertensie maritime.....	60
Obione.....	62
■ ÉTÉ.....	64
Poissons.....	66
Anchois.....	66
Baliste.....	68
Barbue.....	70
Bonite à dos rayé.....	72
Chinchard.....	74
Dorade royale.....	76
Eglefin/haddock.....	78
Grondin.....	80
Limande.....	82
Lotte.....	84
Maigre.....	86
Merlu.....	88
Orphie.....	90
Pageot.....	92
Pagre.....	94
Plie/carrelet.....	96
Raie bouclée.....	98
Rouget barbet.....	100
Roussette.....	102
Sardine.....	104
Sébaste.....	106
Thon blanc.....	108
Thon rouge.....	110
Turbot.....	112
Vieille.....	114
Cnidaire.....	116
Anémone de mer.....	116

Céphalopode.....	118
Seiche.....	118
Coquillages.....	120
Bigorneau.....	120
Ormeau.....	122
Coque.....	124
Moule.....	126
Vernis.....	128
Crustacés.....	130
Araignée de mer.....	130
Homard bleu.....	132
Langoustine.....	134
Plante marine.....	136
Salicorne.....	136
■ AUTOMNE.....	138
Poissons.....	140
Hareng.....	140
Saint-pierre.....	142
Vive.....	144
Échinoderme.....	146
Oursin granuleux.....	146
Coquillages.....	148
Amande.....	148
Huitre creuse.....	150
Huitre plate.....	152
Pétoncle blanc (vanneau/vanet).....	154
Praire.....	156
Crustacés.....	158
Crevette grise.....	158
Pouce-pied.....	160
Tourteau.....	162
Céphalopode.....	164
Encornet.....	164
■ HIVER.....	166
Poissons.....	168
Congre.....	168
Julienne.....	170
Merlan.....	172
Tacaud.....	174
Coquillage.....	176
Coquille Saint-Jacques.....	176
Crustacé.....	178
Bouquet.....	178
Céphalopode.....	180
Poulpe.....	180
Algue.....	182
Wakamé.....	182
LES PARTIES DU POISSON À TRAVAILLER EN CUISINE.....	184
SAUCES ET PRÉPARATIONS INDISPENSABLES.....	186
L'ESPRIT DES LIEUX.....	188
PARTENAIRES.....	190
Entretien avec Ambre Bénier, directrice générale de l'Aquarium La Rochelle.....	190
Ultimate Fishing.....	192
Navicom.....	193
BIOGRAPHIES / REMERCIEMENTS / CRÉDITS PHOTOS.....	194

* L'espèce peut courir sur plusieurs saisons, signalées par les couleurs correspondantes (printemps : vert ; été : jaune ; automne : orange et hiver : bleu).
** Les groupes ne correspondent pas à une classification scientifique mais à des appellations utilisées dans le langage courant et plus adaptées aux consommateurs.



Les saisons de l'Océan



Depuis tout petit, la mer est pour moi une façon de vivre. L'océan fait partie de ma culture, c'est là où j'ai grandi, joué, là où j'ai tout appris aux côtés de mon grand-père, André. Je l'observais pêcher et l'écoutais m'expliquer pourquoi il remettait les poissons trop petits à l'eau afin de préserver la reproduction. C'est lui qui m'a appris à limiter les prises, à pêcher uniquement ce dont nous avons besoin pour cuisiner. L'océan est l'élément dans lequel je peux exercer la pêche, ma passion, de façon raisonnée et raisonnable.

Mais au-delà de cela, l'océan est le poumon bleu de la Terre. Et leurs ressources respectives disparaissent à une vitesse folle! Cela, à cause de la pollution bien sûr. Mais cette raréfaction des espèces marines est également la conséquence directe d'une méconnaissance de la saisonnalité, des périodes de reproduction et du manque d'informations apportées au consommateur sur les méthodes de pêche. Car la pêche industrielle est un carnage pour la faune et la flore marines.

Seulement visible en surface, la mer ne laisse pas voir l'étendue des pollutions dont elle est une victime silencieuse, ni la destruction de ses fonds.

Lorsque je sors en mer, je constate avec tristesse qu'il devient compliqué de prendre des poissons d'une taille respectable... Certaines zones autrefois prolifiques sont même devenues totalement désertées. Quant à la criée, où je me rends depuis l'âge de 3 ans, les poissons sont de plus en plus petits et de moins en moins nombreux.

Pourtant, je crois que si l'on respectait ne serait-ce que la saisonnalité des produits marins, le stock pourrait progresser au fur et à mesure des années, tant la mer détient la capacité de se régénérer rapidement. Cela est visible sur certaines espèces comme la coquille Saint-Jacques, dont la pêche est interdite entre avril et octobre : les stocks se sont stabilisés.

Les saisons de l'océan méritent d'être accessibles à chacun d'entre nous! Il en va de notre responsabilité. C'est pourquoi j'ai tenu à écrire ce livre.

Respecter le rythme biologique des espèces et privilégier une méthode de pêche responsable, c'est également accéder à la meilleure qualité possible.

On me demande très souvent comment choisir son poisson.

Mon premier conseil, c'est de se renseigner sur la méthode de pêche et de privilégier absolument les poissons de ligne, lorsque l'espèce le permet. Cette donnée étant rarement mentionnée sur les étals, le conseil du poissonnier demeure indispensable pour proscrire la pêche non sélective qui ratisse tout sur son passage. Mais également pour bannir de son alimentation les poissons issus de la pisciculture, dont l'élevage est dévastateur tant sur l'environnement que sur notre santé.

Ensuite, il faut se référer à la saison. Tout comme la tomate ne se mange pas en hiver, on ne pêche pas un poisson en période de frai! Lors de la reproduction, un poisson ne se nourrit pas pendant plusieurs mois, et donc ne produit pas de gras. S'il est criminel écologiquement de consommer un poisson à la saison du frai, c'est également un désastre gustatif tant la chair sera fibreuse, nerveuse et fatiguée! Je préconise également d'être attentif à la taille du poisson : seul un spécimen de taille respectable et qui s'est reproduit plusieurs fois donnera une chair optimum. Par exemple, un bar de 50 cm a atteint sa maturité et aura ainsi eu le temps de se reproduire. Pas en dessous.

Enfin, il faut sélectionner l'espèce. Une quinzaine de poissons sont régulièrement consommés, alors qu'il y en a des centaines à découvrir! Connaissez-vous le tacaud, la vieille ou encore le chinchard? À tort déconsidérés, ce sont des poissons fabuleux que je propose en saison à la carte de mes restaurants! L'être humain a créé la dénomination de « poisson noble », mais tous méritent ce titre : il est juste question de technique pour optimiser la qualité de la chair : crue, cuite, marinée, en saumure, salée... Il existe autant d'espèces que de façons de les travailler! Sans oublier les coquillages, qui pullulent sur nos côtes, ou encore les légumes marins, encore peu cuisinés en France et pourtant goûteux, sains et non polluants!

Pour finir, je conseillerais de ne pas se limiter aux filets de poisson et d'acheter les poissons entiers. Il y a tant de possibilités en préparant un poisson de la tête à la queue.

J'espère que ce livre, dans lequel j'ai mis tout mon cœur et mon savoir, guidera le consommateur dans ses choix, sensibilisera le public dès le plus jeune âge à découvrir la diversité des espèces à notre portée. Nous avons tous un rôle à jouer dans la préservation de nos océans!

Christopher Coutanceau



Printemps

Athérine/éperlan

Atherina presbyter

Pleine saison : de mai à novembre

Type de pêche à privilégier : pêche à la ligne pour le loisir, carrelet pour la pêche professionnelle

Taille minimale de capture : entre 7 et 10 cm

Taille minimale conseillée de consommation : 10 cm

Habitué des zones côtières et des estuaires de la Gironde, ces tout petits poissons argentés au corps fin et élancé, plus connus sous le nom d'éperlans, sont facilement reconnaissables. En effet, ils ne dépassent pas 20 cm et 200 g ! Ils possèdent également une petite nageoire dorsale, une grande bouche remplie de petites dents, avec la mâchoire inférieure proéminente. Les athérines s'épanouissent dans des eaux froides à tempérées. Elles ne vivent donc pas en profondeur mais dans les 30 premiers mètres d'eau.

Ce poisson atteint sa maturité sexuelle à la fin de sa première année. Le frai a lieu entre avril et mai. Les œufs, de 2 mm environ, possèdent des filaments qui leur permettent d'adhérer entre eux, pour former une masse compacte, ainsi qu'aux algues ou au substrat. Les juvéniles se nourrissent majoritairement de plancton. Puis, à l'âge adulte, ce poisson carnivore se nourrit de petits crustacés. Une athérine fraîche doit être raide, bien brillante, avec l'œil bombé. Ce petit poisson est riche en bienfaits :

protéines, vitamines et antioxydants ! Un très bon allié pour l'organisme. La chair des athérines, plutôt fine, savoureuse et assez grasse, est très appréciée ! En France, les athérines sont souvent pêchées à la ligne mitraille (ligne avec plusieurs hameçons), ou à la balance depuis des pontons pour la pêche de loisir. Elles sont majoritairement pêchées au carrelet par les professionnels. Comme les athérines se déplacent en bancs, il est très facile d'en attraper plusieurs en même temps !

LE TOUR DE MAIN

Un best-seller de mon bistrot La Yole de Chris pour l'apéritif !
Sa préparation est un jeu d'enfant : farinez les athérines entières sans les vider, pour conserver tout le goût. Tamisez-les bien pour enlever l'excédent de farine et faites-les frire à 180 °C jusqu'à une coloration très légèrement dorée, puis épongez-les sur du papier absorbant. Dégustez avec une sauce tartare (recette p. 186). À manger comme des frites, avec les doigts, et de la tête à la queue !

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Bar

Dicentrarchus labrax

Pleine saison : de mai à décembre

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture : 40 cm dans le golfe de Gascogne et 42 cm en mer du Nord, Manche et mer Celtique, pêche récréative: 42 cm

Taille minimale conseillée de consommation : 45 cm

Un poisson dit « noble » et très prisé, que l'on retrouve malheureusement tout au long de l'année sur les étals ou à la carte de nombreux restaurants. Nous ne le dirons jamais assez : pour protéger la ressource et laisser le stock se reconstituer, il ne faut pas consommer de bar de janvier à avril, car il est en pleine période de reproduction ! Le bar commun se reconnaît à son corps allongé, ses deux nageoires dorsales séparées dont la première est épineuse. De couleur argentée, il possède de larges écailles brillantes. Il mesure en général de

40 à 70 cm mais peut exceptionnellement atteindre 1 m de long et peser environ 12 kg. Le bar est un poisson côtier, fréquent le long des côtes rocheuses, où les eaux sont riches en oxygène. Grégaire, le jeune bar se déplace en banc mais perd sa sociabilité avec l'âge. Ce sont des prédateurs vifs et voraces, qui se nourrissent surtout de poissons (sardines, anchois, tacauds...), de crustacés (crevettes, crabes) et de mollusques céphalopodes (encornets). Élégant et délicat, il possède une chair maigre et ferme contenant peu d'arêtes. Attention à ne pas trop l'assaisonner afin de

garder sa saveur intacte ! Privilégier les bars de ligne, saignés au niveau des ouïes dès la sortie de l'eau, afin d'empêcher que le sang n'assombrisse et n'altère leur chair blanche. Quant aux bars d'élevage, ils sont à éviter. Ils consomment de grandes quantités de farines et d'huiles de poissons sauvages qui ne sont pas exploités de façon durable. De plus, la forte concentration d'animaux dans les élevages favorise l'apparition de maladies et parasites qui nécessitent la mise en œuvre de traitements. Ces élevages intensifs implantés en mer peuvent affecter le milieu naturel et les stocks de poissons sauvages.



CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Grattez le bar pour en récupérer les écailles et rincez-les légèrement à l'eau claire. Videz le poisson, levez les filets en prenant soin de les désarêter à l'aide d'une pince et portionnez des pavés de 150 g. Faites cuire les filets à la vapeur sur un lit d'algues (avec la peau bien sûr !), légèrement assaisonnés avec de la fleur de sel de l'île de Ré et un tour de moulin à poivre. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une grosse aiguille : il faut que la chair du bar montre encore un peu de résistance. Et faites frire les écailles à 160 °C, pour un côté croustillant !

Bar moucheté/ tacheté

Dicentrarchus punctatus



Pleine saison : de mai à décembre

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture : 30 cm

Taille minimale conseillée de consommation : 40 à 55 cm

Le bar moucheté se distingue de son cousin le bar commun par ses nombreuses taches noires sur le dos et les flancs. Il est également plus petit, et peut atteindre une taille maximale aux alentours de 60 cm. Moins connu car plus rare sur le marché, il est tout aussi recherché et savoureux. C'est une espèce côtière fréquentant de préférence les fonds de sable, de vase sableuse et de roches. Tout comme son cousin le bar commun, le bar moucheté est un prédateur redoutable qui se nourrit de crustacés, de mollusques et de petits poissons.

Lors de la période de reproduction, en hiver, les bars sauvages se regroupent en banc pour frayer. Ce comportement grégaire les rend particulièrement vulnérables, car ils sont ciblés par les chalutiers, les senneurs et les chaluts pélagiques qui les capturent en plus grand nombre. Il faut impérativement bannir la consommation de bar moucheté au cours de cette période (voir bar).

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Faites cuire le bar moucheté entier juste vidé sur un lit de pommes de terre et de poivrons. Arrosez de vin blanc et parsemez de thym, romarin, laurier et de quelques gousses d'ail en chemise.

Veillez à ne pas tailler trop grossièrement les pommes de terre, afin que le temps de cuisson corresponde avec celui du poisson.

Laissez cuire à 180 °C jusqu'à ce que l'œil du bar devienne légèrement blanc et opaque. À la fin de la cuisson, ajoutez de la salicorne fraîche et dégustez !



Dorade grise

Spondylusoma cantharus

Pleine saison : de mai à janvier

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture : 23 cm

Taille minimale conseillée de consommation :
à partir de 25 cm

18



La dorade grise, également appelée canthère ou griset, est un poisson largement présent le long de nos côtes atlantiques. Pour identifier la dorade grise, il suffit de se fier à son corps légèrement bombé sur la partie ventrale ainsi que sur la partie dorsale et aplati latéralement.

À ne pas confondre avec la dorade royale – dont elle se démarque par l'absence de bandeau jaune entre les yeux –, la dorade grise porte bien son nom grâce à sa couleur gris argenté, voire bleutée pour les mâles. Elle peut atteindre 30 à 40 cm.

À noter que durant la nuit, le corps de la dorade grise se couvre de cinq bandes verticales sombres très larges.

La dorade grise est un poisson grégaire qui vit principalement en banc à proximité du fond. On la trouve en général près des côtes l'été. En hiver en revanche, les dorades préfèrent les fonds plus rocheux, au large.

Concernant son alimentation, la dorade grise est un poisson omnivore capable de s'adapter en fonction de la nourriture disponible dans le milieu. Elle se nourrit de petits poissons, d'invertébrés ainsi que de petits crustacés, de vers, de jeunes céphalopodes, et peut également ingérer des algues.

À noter également qu'il s'agit d'une espèce hermaphrodite. En effet, ce poisson naît femelle et se transforme ensuite en mâle à l'âge de 7 ans pour atteindre un poids de 2 kilos maximum. La période de frai de la dorade s'étend de février à avril. À ce moment-là, les mâles se séparent de leur groupe et creusent un nid de 30 cm à 1 m de diamètre dans le sable. Ils attirent ensuite des femelles

qui peuvent chacune déposer entre 40 000 et 110 000 ovules. Après fécondation, les mâles nettoient le nid et s'occupent des œufs en les aérant et en les protégeant des prédateurs jusqu'à leur éclosion, environ neuf jours plus tard.

En ce qui concerne la consommation, la dorade grise est maigre, c'est-à-dire pauvre en lipides. En revanche, comme beaucoup d'autres poissons, elle est extrêmement riche en protéines, en vitamines, en sels minéraux ainsi qu'en oligo-éléments tels que le fer, le phosphore, ou encore l'iode!

À propos de la ressource, les stocks se sont nettement améliorés. En effet, après avoir été victimes de la surpêche dans les années 1980, ceux-ci sont désormais stables. La taille minimale de capture, fixée à 23 cm, aide notamment à préserver davantage la ressource, la maturité sexuelle des femelles survenant au cours de leur deuxième année, à la taille de 20 cm.

19

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Faites cuire la dorade grise entière avec les écaïlles, à la plancha ou au barbecue, à cuisson lente et pas trop chaude. Une cuisson rosée à l'arête permettra de conserver l'eau de végétation du poisson pour le goût et le moelleux!

Lieu jaune

Pollachius pollachius

20

Pleine saison : d'avril à novembre

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture : 30 cm

**Taille minimale conseillée
de consommation :**

à partir de 45 cm

Ce poisson commun et typique de nos côtes est reconnaissable à son corps allongé et quelque peu aplati. Son dos est brun à légèrement vert et la partie ventrale porte des taches jaunes.

On le reconnaît par ailleurs grâce à ses très petites écailles qui parcourent son corps, et à ses trois nageoires dorsales.

Le lieu jaune mesure en moyenne 60 à 80 cm, mais il peut atteindre 1,30 m de long et vivre près de 25 ans !

Ce poisson vit généralement en groupe, et devient plus indépendant et solitaire au fil du temps. Adeptes des fonds marins – roches couvertes d'algues, ou encore épaves –, ce prédateur se nourrit principalement de petits poissons (harengs, sprats...) ou encore de crevettes et de céphalopodes.

Le lieu jaune est un poisson au goût neutre et délicat. Il possède peu d'arêtes, et est très apprécié pour sa chair fine et feuilletée.

En France, ce poisson est principalement pêché au chalut, mais la pêche à la ligne, beaucoup plus respectueuse de l'environnement, reste à privilégier.

21

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Pour une tête de lieu jaune au feu de bois : coupez la tête en deux dans le sens de la longueur et faites-la mariner avec un peu d'huile d'olive, de fleur de sel, de piment d'Espelette, d'ail, de thym et de laurier pendant 1 heure. Faites-la griller gentiment au feu de bois des deux côtés. Une fois cuite, redéposez-la dans la marinade restante et dégustez-la en entrée avec les doigts et une salade verte. Pour les filets, portionnez-les une fois désarêtés à 150 g par personne. Farinez l'intérieur et déposez-les dans une poêle côté arêtes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide, 15 g de beurre et 1 gousse d'ail écrasée. Quand le beurre commence à mousser dans la poêle, arrosez le poisson à l'aide d'une cuillère à soupe. Une fois cuit, assaisonnez le côté croustillant de fleur de sel.

Lieu noir

Pollachius virens



Pleine saison : de mai à septembre
Type de pêche à privilégier : ligne
Taille minimale de capture : 35 cm
Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 55 cm

Pour reconnaître le lieu noir et ne pas le confondre avec le lieu jaune, il suffit de regarder la couleur de la ligne présente sur son corps. S'il s'agit d'une ligne claire et que le corps du poisson est sombre, alors il s'agit bien d'un lieu noir. À l'inverse, il s'agira d'un lieu jaune.

Ce poisson pèse en moyenne entre 2,5 et 5 kg, et mesure généralement entre 60 et 90 cm.

Présent dans les eaux du golfe de Gascogne, c'est un migrateur. Grégaire et restant dans les eaux côtières tant qu'il est jeune, il s'éloigne ensuite vers le large une fois devenu adulte. Le lieu noir vit entre deux eaux ou près du fond entre 100 m et 200 m de profondeur. À l'arrivée du printemps, il se rapproche du littoral.

Il est préférable d'éviter de le pêcher l'hiver, car il s'agit de sa période de reproduction, ainsi qu'à l'approche du printemps.

Le lieu noir consomme majoritairement des petits poissons quand il est jeune, tels que des lançons, gobies, etc. Puis, à l'âge adulte, il préfère des poissons comme les sprats, les merlans ou les équilles. Le lieu noir, dont la chair n'est pas comparable à celle de son cousin le lieu jaune, est un poisson très maigre. Sa chair grisâtre devient blanche à la cuisson.

En France et dans le golfe de Gascogne, le lieu noir est principalement pêché au chalut hauturier. Ces chaluts utilisent un long filet, traîné en surface ou dans le fond par un ou deux bateaux.

En raison de sa croissance lente et de sa maturité sexuelle tardive, ce poisson est sensible à la surpêche. Toutefois, la mise en place de mesures de gestion des pêches permet aujourd'hui d'observer des stocks de lieu noir en bonne santé dans la plupart des régions de l'Atlantique Nord-Est.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Le lieu noir est un poisson délicieux, mais il faut lui apporter du goût et du moelleux ! En cocotte, faites suer oignons, ail, poivrons jaunes et rouges avec un peu d'huile d'olive. Salez, poivrez. Déglacez l'ensemble avec un trait de vin blanc et ajoutez 5 cl d'eau, faites reprendre l'ébullition et ajoutez un peu de crème épaisse. Assaisonnez de curcuma et de jus de citron vert.

Immergez délicatement vos filets de lieu noir et faites cuire au four à 160 °C. N'oubliez pas de sonder avec l'aiguille !

À la sortie du four, ajoutez sur le dessus de votre plat quelques feuilles d'obione, de la fleur de sel et zestez un citron vert sur l'ensemble.

Maquereau

Scomber scombrus

24

Pleine saison: de mai à janvier
Type de pêche à privilégier: ligne
Taille minimale de capture:
20 cm (30 cm en mer du Nord)
Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 30 cm

Le maquereau est un incontournable! Facilement identifiable grâce à sa robe zébrée de vert, de bleu et de noir mais aussi à son ventre blanc nacré, on peut également le reconnaître à sa queue en forme de V. Ce poisson aux multiples reflets irisés est un habitué des eaux froides de notre littoral. Espèce pélagique qui vit depuis la surface jusqu'à 250 m de profondeur, le maquereau est un poisson grégaire habitué à se déplacer en banc de plusieurs centaines d'individus. Il évolue au large en hiver et migre au printemps pour se rapprocher des côtes: il se concentre tout d'abord dans les zones riches en nourriture puis sur les sites de reproduction (de mars à mai dans le golfe de Gascogne et au sud de l'Irlande) avant de se disperser le long de la côte jusqu'à l'automne. Concernant ses habitudes alimentaires, le maquereau se déplace la bouche ouverte: en effet, grâce à cette technique, il peut attraper de petits poissons tels que des sardines, des harengs, des anchois ou encore des sprats. Le maquereau constitue une proie pour les grands animaux pélagiques comme les dauphins ou les thons. La ressource du maquereau n'est pas déclarée comme étant en danger. Toutefois, même si le stock n'est pas dégradé en raison de la biomasse importante, cette espèce est considérée comme surpêchée. En France, le maquereau est commercialisé toute l'année frais, séché, fumé et en conserve. Il est recommandé de le consommer avec modération. Très apprécié l'été, au barbecue ou en grillade, il fait partie des poissons dits « gras ». Sa chair brune est également riche en acides gras et en vitamines, ainsi qu'en sels minéraux. En France, le maquereau est principalement pêché au chalut ou à la senne coulissante. Cette technique consiste à encercler les poissons en surface, à l'aide d'un filet de pêche rectangulaire flottant. À la fin de l'encerclement, le filet est fermé dans sa partie basse et les poissons sont capturés dans la poche ainsi formée.

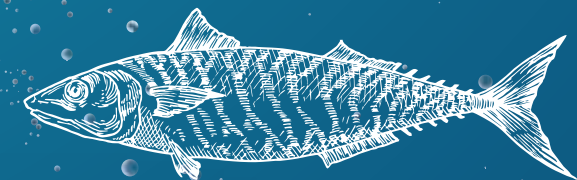
CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Le maquereau est un de mes poissons préférés: au vin blanc, à la moutarde, cru, cuit, l'arête croustillante... Il est fabuleux et sain! Je l'aime également brûlé à la flamme: assaisonnez les filets des deux côtés avec de la fleur de sel et du poivre. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur, puis sortez votre filet de maquereau et brûlez-le à l'aide d'un chalumeau, en insistant sur la peau. À déguster à température ambiante, avec une salade ou des tomates!

25



Sar

Diplodus cadenati

Pleine saison : de mai à décembre

Type de pêche à privilégier :

palangre, pelote

Taille minimale de capture : 25 cm

Taille minimale conseillée

de consommation : à partir de 30 cm

Le sar est présent près de nos côtes atlantiques. Ce poisson au corps plat et allongé se repère souvent grâce à sa robe argentée portant des stries verticales sombres. Ses nageoires pelviennes sont sombres, avec un bord intérieur blanc. Le sar mesure généralement entre 19 et 30 cm.

C'est un adepte des eaux troubles, de faible profondeur. Méfiant, ce poisson passe beaucoup de temps dans les trous la journée pour se sentir en sécurité, et sort de sa tanière la nuit à la recherche de nourriture. Il chasse principalement des petits mollusques, des vers ou encore des échinodermes, comme les étoiles de mer. Il peut aussi se nourrir de coquillages grâce à ses dents, qui lui permettent de briser leur coquille.

En ce qui concerne sa reproduction, le sar est un poisson hermaphrodite, c'est-à-dire qu'il change de sexe au cours de sa vie. Il naît mâle et devient femelle au bout de cinq ans minimum. Il se reproduit en hiver, entre janvier et mars, parfois jusqu'en mai.

Concernant la ressource, celle-ci n'est pas considérée comme étant en danger, même si certaines populations diminuent, comme c'est le cas pour celle observée au large des Canaries.

Le sar est un poisson souvent pêché à la palangre pour la pêche professionnelle. Il est très apprécié par les pêcheurs amateurs, qui le pêchent souvent à la pelote. Cette technique consiste à recouvrir un hameçon d'une pâte à base de sardine broyée et de sable et de faire dériver cet appât au-dessus du fond en attendant qu'un poisson vienne s'en nourrir et s'y accroche.

Le sar est très apprécié pour sa chair fine, semblable à celle de la dorade.

Pour sélectionner un sar bien frais sur les étals, il est primordial de vérifier si ses yeux sont bien noirs. Son corps, lui, doit être brillant, ses écailles bien serrées et ses bandes noires bien visibles.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Le sar est excellent en carpaccio avec quelques coques et de la salicorne en pickles : levez les filets et enlevez la couche de sang située entre la peau et la chair, ainsi que les nerfs au niveau de la queue.

Récupérez bien la pulpe. Taillez de fines tranches au couteau et déposez-les en rosace dans une assiette ; arrosez le carpaccio de jus de citron et d'une bonne huile d'olive, assaisonnez de fleur de sel et de poivre. Ajoutez dessus les coques préalablement cuites à la marinère et parsemez de salicorne en pickles.

Saumon

Salmo salar

Pleine saison : de mi-mars à fin juillet
Type de pêche à privilégier : ligne
Taille minimale de capture : 45 cm
Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 50 cm

28

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Grattez la peau du pavé de saumon, faites-le cuire côté peau au barbecue avec une braise pas trop chaude. Couvrez-le avec du papier d'aluminium pour ne pas avoir à le tourner, jusqu'à obtenir une cuisson rosée. Réalisez une sauce citron, plancton (en poudre) et aneth.

Le saumon est un poisson connu de tous. En effet, il est facilement reconnaissable grâce à son long corps rond, sa tête grise et son ventre blanc irisé. Son corps fuselé lui permet d'être très rapide.

On retrouve principalement le saumon en mer, dans les zones pélagiques, ou encore dans les estuaires. Le saumon est un poisson anadrome : il vit en mer et migre ensuite vers les rivières pour se reproduire. La période de reproduction du saumon a lieu entre septembre et novembre. La femelle pond alors 1500 à 1800 œufs par kilo de son poids!

Le saumon se nourrit principalement de petits poissons comme des harengs ou des sprats, et de crustacés lorsqu'il est en mer. En eau douce, les jeunes mangent alors des vers et des larves d'insectes. Lors de leur migration dans les rivières, les adultes cessent de s'alimenter. Beaucoup, notamment chez les mâles, mourront d'épuisement après la reproduction.

En ce qui concerne l'état de la ressource, celui-ci devient de plus en plus inquiétant. En effet, l'espèce a connu un effondrement des stocks dans les années 1990, victime de la surpêche. Ces stocks de saumons sauvages sont désormais très fragiles. À l'état sauvage, l'espèce a quasiment disparu des fleuves français, à part dans quelques territoires comme le bassin de l'Adour ou en Bretagne.

Les élevages intensifs de saumons ont fait leur apparition. Certains sont labellisés, mais en général, les densités de population y sont trop élevées et les poissons sont de mauvaise qualité. On peut remarquer chez certains l'apparition de poux de mer, ou encore une queue détériorée à cause du nombre de spécimens et du manque d'espace. Ces élevages posent également des problèmes environnementaux (pollution, dégradation des fonds, surpêche de petits pélagiques, alimentation...). Le saumon est un poisson gras à la chair orangée. On le consomme généralement frais, fumé ou encore cru. Il est particulièrement apprécié pendant la période des fêtes. Concernant ses qualités nutritionnelles, il est riche en protéines et en vitamines ainsi qu'en oméga-3. En revanche, il absorbe énormément de métaux lourds et de polluants, ce qui est néfaste pour l'organisme.

Enfin, pour déterminer sa fraîcheur, il est primordial de vérifier la couleur de ses ouïes, qui doivent être rouge vif! Son corps doit être brillant et sa queue intacte. Si cette dernière est abîmée, c'est souvent signe que le poisson est issu de l'élevage.

29

Sole

Solen solen



30

Pleine saison :
de mai à décembre
Type de pêche
à privilégier : ligne
Taille minimale
de capture : 24 cm
Taille minimale conseillée
de consommation :
à partir de 27 cm

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Déposez un tartare d'algues dans la longueur sur 2 filets de sole. Roulez à l'aide d'un film pour confectionner un cylindre et faites cuire à 54 °C à la vapeur. Réalisez une sauce avec la tête et l'arête. Faites-les suer avec une garniture aromatique : thym, oignon, ail et carottes; salez, poivrez.

Une fois qu'ils ont bien sué, mouillez à l'eau et à la crème, laissez cuire 30 minutes à feu doux et passez au chinois.

La sole est un poisson plat reconnaissable à sa forme ovale et à sa couleur brune ou sable. La partie qui repose sur le fond est blanche. Ses yeux sont situés sur le côté droit. Elle possède également un museau arrondi et une petite barbe autour de la bouche. La sole mesure généralement entre 24 et 35 cm; toutefois, certains spécimens peuvent aller jusqu'à 70 cm.

Elle vit principalement sur les fonds marins sableux et vaseux. C'est un poisson benthique, qui vit tapi sur le sol. On peut retrouver la sole depuis la côte jusqu'à 130 m de profondeur.

Elle se nourrit principalement de vers, de crustacés ou encore de petits coquillages. Poisson nocturne, la sole se cache dans le sable la journée, grâce à sa couleur qui se fond parfaitement à l'environnement, et est active la nuit grâce à un odorat hors norme.

La sole se reproduit généralement entre le mois de février et le mois d'avril. Durant cette période, la femelle peut pondre jusqu'à 1300 000 œufs qui éclosent ensuite 5 à 11 jours plus tard.

La sole est un poisson très convoité, apprécié pour sa chair fine, tendre et délicate.

En France, dans le golfe de Gascogne, elle est principalement pêchée au chalut de fond, chalut à perche ou encore au trémail. Excepté en mer d'Irlande, où la ressource est en voie de reconstitution, il semble que les stocks de soles soient exploités durablement en Europe. La diminution du taux d'exploitation depuis les années 2000 a porté ses fruits. Chaque année, le CIEM (Conseil international pour l'exploration de la mer) émet des recommandations quant à la limite de capture afin de préserver la ressource et d'éviter la surpêche.

31

Bulot

Buccinum undatum

Pleine saison : de mars à juillet

Type de pêche à privilégier : casiers, à pied

Taille minimale de capture : 4,5 cm

Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 5 cm
une fois la maturité sexuelle atteinte

Le bulot est un mollusque gastéropode. Très appréciée dans le golfe de Gascogne, cette espèce est facilement reconnaissable grâce à sa coquille spiralée, de couleur blanchâtre à grisâtre. Ce mollusque vit en général dans les eaux froides et dans les sédiments sableux et vaseux. Le bulot mesure en moyenne 5 cm et pèse environ 20 g. Pour son alimentation, le bulot opte le plus souvent pour d'autres mollusques et des cadavres d'animaux. À noter également : le bulot a tendance à moins se nourrir lorsque les eaux se réchauffent. Le bulot se reproduit en général durant l'hi-

ver. L'accouplement a lieu en novembre-décembre et la ponte entre février et mars. Lors de cette période, la femelle pond de nombreuses capsules blanches, contenant chacune des centaines d'œufs. Le bulot est un mollusque souvent consommé sur les plateaux de fruits de mer, et très prisé par les consommateurs. Sa chair ivoire est assez charnue et croquante. Elle est notamment riche en vitamines et en oligo-éléments, comme le phosphore, le magnésium ou encore le fer. À propos de la ressource, celle-ci s'avère assez fragile et commence petit à petit à diminuer. La pêche professionnelle est

donc réglementée, notamment en Normandie, principale région productrice. Pour les amateurs, les quantités autorisées varient selon les zones géographiques. Il est recommandé de ne pas pêcher plus de 100 unités, ou 3 kg par personne, et de ne pas capturer de bulots dont la taille est inférieure à 4,5 cm. En dessous, les bulots sont immatures et n'auront pas eu le temps de se reproduire. La pêche de cette espèce est interdite durant le mois de janvier. Ce mollusque est principalement pêché au casier en Normandie et en Bretagne. Pour certains amateurs, la pêche à pied est aussi très pratiquée.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Tout comme les bigorneaux, faites cuire les bulots dans une nage (recette p. 186) à ébullition pendant 3 minutes, sortez-les et laissez-les refroidir à température ambiante. Pour qu'ils gardent leur moelleux, conservez-les au réfrigérateur, immergés dans une nage froide.



Couteau

Solen marginatus

Pleine saison : de mai à décembre

Type de pêche à privilégier : à pied

Taille minimale de capture : 10 cm

Taille minimale conseillée

de consommation : à partir de 10 cm

Seul représentant de la famille des *Solenidae*, le couteau est un mollusque bivalve fouisseur.

Également appelé « rasoir », il possède une coquille droite et allongée, le plus souvent de couleur blanche ou grise, ou encore brune ou ivoire. Il mesure en général entre 10 et 12 cm, mais certains individus peuvent atteindre une taille maximale de 17 cm.

Le couteau vit principalement dans le sable, où il peut alors s'enfoncer verticalement. Il ne se rencontre pas au-delà de 200 m de profondeur.

Individu au régime alimentaire suspensivore, il se nourrit majoritairement de déchets organiques ou encore de petites algues en filtrant l'eau de mer. Lors de la reproduction, le mâle et la femelle libèrent leurs gamètes dans l'eau. Après la fécondation, les œufs se développent et donnent des larves qui, après une courte vie planctonique, se métamorphosent pour adopter une vie sur le fond.

Avec une chair blanche ferme et goûteuse, le couteau est un coquillage très apprécié ! Attention en revanche, une surcuisson peut vite le rendre dur et caoutchouteux.

Dans le golfe de Gascogne, le couteau se pêche principalement à pied. Pour le capturer, plusieurs techniques existent, comme par exemple le saupoudrage de sel juste au-dessus des petits trous présents dans le sable. Cette technique permet de faire remonter le couteau très rapidement, car cela s'apparente au flux de la mer pour l'individu.

Aujourd'hui, la ressource de couteaux est considérée comme stable, malgré la constatation d'une légère diminution des stocks. Il est donc important de respecter la taille minimale de capture, fixée à 10 cm. Cette taille permet de préserver les individus juvéniles jusqu'à ce qu'ils atteignent leur maturité sexuelle, pour avoir le temps de se reproduire au moins une fois. En Charente-Maritime, il est autorisé de capturer 5 kg de coquillages par personne, toutes espèces confondues, à chaque marée.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Il est très amusant de pêcher les couteaux au sel sur l'estran ! Pour les consommer, faites chauffer votre poêle à feu très vif avec un filet d'huile d'olive et déposez vos couteaux. Faites-les sauter 1 minute et déglacez avec des échalotes, le jus de 1 citron et de la cébette.

Il est important de les faire cuire très chaud et très peu de temps pour les déguster rosés et ainsi garder la tendreté.

Palourde japonaise

Ruditapes philippinarum

Pleine saison : d'avril à octobre

Type de pêche à privilégier : à pied

Taille minimale de capture : 3,5 cm

Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 4 cm

La palourde est un coquillage bivalve reconnaissable à sa coquille blanchâtre à grise. De forme ovale et allongée, la palourde possède également de nombreuses stries bien marquées sur sa coquille, ainsi qu'un aspect quadrillé.

Elle vit principalement dans les zones côtières sur les fonds de sable, de vase et de graviers où elle s'enfouit à environ 15 cm de profondeur.

Elle se nourrit principalement de particules alimentaires comme le phytoplancton, ou encore de matières organiques en suspension. Elle filtre l'eau et possède pour cela deux siphons (tubes) qui affleurent à

la surface du sédiment: l'un pour aspirer l'eau, l'autre pour la rejeter.

La reproduction des palourdes a principalement lieu de juin à septembre; la maturité sexuelle est atteinte lorsqu'elles mesurent entre 2 et 3,5 cm. Pour se reproduire, la palourde préfère les eaux tempérées, qui varient entre 15 et 20 °C. Les adultes expulsent leurs cellules reproductrices par le siphon exhalant. La fécondation est dite externe, elle a lieu dans le milieu naturel.

À noter qu'une femelle peut libérer jusqu'à 3 millions d'ovocytes. Après cela, les larves ont ensuite une courte vie péla-

gique, avant de se poser sur le fond pour devenir de jeunes palourdes.

Concernant la ressource, la palourde japonaise est parfois considérée comme une espèce invasive sur nos côtes, car elle entre en concurrence avec les palourdes européennes. Le stock de palourdes est correctement géré, mais il subit toutefois une forte pression de pêche tant professionnelle qu'amatrice. Afin de préserver la ressource, une taille minimale de capture de 3,5 cm a donc été instaurée. Il est également interdit de ramasser plus de 200 unités par jour et par personne, soit environ 3 kg.

LE TOUR DE MAIN

À consommer crues bien sûr... mais aussi ouvertes, en marinière (recette p. 186) juste crémée: ajoutez ¼ de litre de crème et 2 cuillères à café de curry de Madras, mélangez bien l'ensemble et servez dans des assiettes creuses avec la sauce. Zestez un peu de citron vert sur le dessus et dégustez avec les doigts!

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Crabe vert

Carcinus maenas

Pleine saison : printemps, été, automne

Type de pêche à privilégier : casiers, à pied

Taille minimale de capture : pas de taille minimale de capture

Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 4 cm

Très présent le long du littoral Atlantique, le crabe vert est un crustacé que l'on croise fréquemment sur l'estran. Il porte également le drôle de nom de « crabe enragé » pour l'attitude de défense du mâle lui donnant l'air bagarreur, dressé verticalement et les pinces en avant, prêt à en découdre !

On peut identifier ce crustacé qui mesure en général 3 à 4 cm grâce à sa carapace plus large que longue. Celle-ci est de couleur variable, le plus souvent verte mais parfois rouge orangé ou grise. La partie ventrale est toujours plus claire. On peut aussi apercevoir trois dents arrondies autour de ses yeux. Le crabe

vert possède deux pinces et huit pattes longues et effilées.

Espèce très résistante, il est capable de survivre plusieurs jours hors de l'eau à condition de rester humide. Le crabe vert vit dans les zones peu profondes, dans la vase, le sable ou le gravier. Il supporte des températures allant de 0 à 30 °C. À l'approche de l'hiver, il s'éloigne du rivage et s'enfouit dans le sable, pour hiberner.

Concernant son régime alimentaire, le crabe vert a une alimentation très variée : mollusques, crustacés, algues, etc. Il arrive aussi qu'il soit nécrophage et se nourrisse de cadavres d'autres êtres vivants ou de ses congénères. À noter que ce spécimen se nourrit prin-

cipalement la nuit, au cours de laquelle il se déplace sur les plages afin de trouver sa nourriture.

La reproduction a lieu entre la mue de la femelle et le durcissement de sa carapace, généralement l'été. Une fois la fécondation effectuée, la femelle garde ses œufs sous son abdomen. Après l'éclosion, les larves ont une courte vie planctonique, avant de se transformer en petits crabes verts.

Concernant la ressource, le crabe vert n'est pas du tout considéré comme en danger. Originaire de l'Atlantique Est, il a été introduit dans le Pacifique et l'Atlantique Ouest où il est parfois considéré comme espèce envahissante.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Enlevez la carapace du dessus ainsi que les branchies et séparez le crabe vert en deux. Farinez-le légèrement et faites-le frire à 140 °C, puis salez au sel fin. À déguster comme des chips!



Étrille

Mecrora puber

Pleine saison : d'avril à septembre

Type de pêche à privilégier : casiers, à pied

Taille minimale de capture : 6,5 cm

Taille minimale conseillée de consommation :
à partir de 7 cm

L'étrille est une proche cousine du crabe vert. Pour l'identifier, il suffit de regarder ses yeux rouges, sa carapace brune, plate et légèrement duveteuse sur le dessus. L'étrille possède aussi quatre paires de pattes, aplaties et marquées de lignes bleues, de chaque côté de sa carapace, ainsi qu'une paire de pinces à l'avant de son corps. L'étrille est un petit crabe que l'on retrouve souvent entre 0 et 30 m de profondeur, sur les fonds côtiers.

C'est un crabe très agile mais aussi très agressif. L'étrille n'effectue pas de migration, mais elle regagne en général les eaux un peu plus profondes en hiver. Pour son régime alimentaire, elle opte le plus souvent pour de petits crustacés, des vers, des algues, ou encore quelques détritus. Il est aussi important de noter que l'étrille chasse et se nourrit principalement la nuit.

Concernant sa reproduction, l'étrille s'accouple juste après la mue de la femelle alors qu'elle vient de se débarrasser de sa vieille carapace et que son corps est

encore mou. Lors de cette période, elle se reproduit dans les fonds sableux et vaseux. La femelle porte ses œufs sous son abdomen (environ 200 000 œufs). L'incubation dure 3 à 4 mois et les œufs éclosent à la fin de l'hiver et au début du printemps.

L'étrille est appréciée pour sa chair blanche, très fine, très douce et savoureuse. Elle est également riche en oligo-éléments, comme le phosphore, le zinc ou l'iode, ainsi qu'en protéines. En revanche, il faut être patient pour la déguster, car ce crabe est extrêmement compliqué à décortiquer.

Concernant la ressource, même si, dans certaines zones géographiques, l'espèce est légèrement surpêchée, les stocks demeurent stables.

Dans le golfe de Gascogne, l'étrille est principalement capturée au casier ou au chalut de fond. Même si la pêche de l'étrille est autorisée toute l'année, il est conseillé de l'éviter à la fin de l'hiver et au printemps, car les femelles portent les œufs au cours de cette période. De même, les crabes mous (qui viennent de muer) seront remis dans le milieu.

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

L'étrille est délicieuse juste pochée, accompagnée de mayonnaise (recette p. 186) ! On peut également la déguster en velouté, accompagnée de sa chair et de rondelles de boudin noir grillé : dans une huile d'olive très chaude, saisissez l'étrille préalablement concassée. Une fois légèrement colorée, ajoutez les garnitures aromatiques grossièrement taillées : 1 carotte, 1 oignon, 1 tête d'ail, du thym, du laurier, des blancs de poireau et 1 pomme de terre. Faites suer 5 minutes, déglacez avec un ½ verre à moutarde de cognac et mouillez d'eau à hauteur. Faites cuire à feu doux 45 minutes. Mixez avec de la bonne huile d'olive et passez au chinois.



Langouste royale

Palinurus elephas

Pleine saison: de mai à juin et d'octobre à janvier

Type de pêche à privilégier: casiers

Taille minimale de capture: 11 cm (de l'arrière de l'œil jusqu'à la base du thorax)

Taille minimale de consommation conseillée: à partir de 11 cm

La langouste rouge est un assez gros crustacé que l'on trouve dans le golfe de Gascogne. Réputé et onéreux, ce crustacé se reconnaît à quelques caractéristiques : un corps allongé, une carapace rouge orangé bombée et de longues antennes épineuses.

Cousine du homard, elle s'en distingue notamment par son absence de pinces. Elle possède cinq paires de pattes (chez la femelle, la cinquième paire de pattes se termine par une petite pince), et des tubercules pointus sur sa carapace lui servent de bouclier. Elle est également pourvue de longues antennes avec lesquelles elle est capable d'émettre des sons en les frottant contre sa carapace. Ce comportement est utilisé comme moyen de communication ou de dissuasion contre les prédateurs. Sa taille peut atteindre 30 à 50 cm.

La langouste est une adepte des fonds rocheux, où elle peut facilement se cacher le jour pour éviter ses prédateurs. Elle vit principalement entre 50 et 100 m de profondeur. Concernant son régime alimentaire, elle se nourrit principalement d'oursins, de mollusques dont elle broie facilement les

coquilles, et peut manger des algues et parfois d'autres crustacés qu'elle chasse durant la nuit.

La langouste se reproduit lors de la saison estivale, entre juin et août. Lors de cette période, la femelle peut alors pondre jusqu'à 140 000 œufs selon sa taille.

Au même titre que celle du homard, la chair de la langouste est très appréciée pour son goût et sa finesse. Son prix au kilo monte donc très vite. La langouste royale se consomme souvent grillée au barbecue et cuite dans sa carapace.

Dans le golfe de Gascogne, la langouste rouge est elle aussi principalement pêchée au casier, ou encore au chalut de fond.

Victime de son succès, elle est de nos jours largement surexploitée. À ce jour, l'état des stocks de langoustes royales du golfe de Gascogne est jugé préoccupant. Désormais, sur la côte atlantique, les langoustes pêchées doivent obligatoirement être marquées, afin de suivre l'évolution de la pêcherie et d'en améliorer la gestion, et les femelles grainées doivent obligatoirement être relâchées.

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Coupez la langouste en deux et faites-la cuire côté carapace au feu de bois. Sur la chair, déposez des carrés de beurre pommade aux pickles de salicorne, au début et à la fin de la cuisson (hachez grossièrement la salicorne et incorporez-la dans le beurre en massant le tout dans un saladier). Indispensable : la langouste se déguste rosée !

Dulse

Palmaria palmata

Pleine saison: de mars à juillet
(culture en cours d'essai disponible en 2022)
Récolte : manuelle. Arrachage interdit.
Interdiction de récolter des algues de moins
de 25 cm dans certaines zones

Appartenant au groupe des algues rouges, la dulse est encore peu connue. Cette espèce est largement présente dans l'hémisphère Nord et sur la côte atlantique. Sa couleur varie du rouge au brun ou au violet, et elle mesure le plus souvent entre 10 et 30 cm. La dulse se présente sous forme de lame lobée et ramifiée. Vivant fixée au substrat, cette algue utilise pour cela son petit crampon, situé à la base. Elle peut également vivre en épiphyte c'est-à-dire fixée sur d'autres algues. La dulse se récolte principalement à basse mer et à la main. Cette algue comestible

possède un goût unique, à la fois doux et corsé. Elle se distingue aussi par un bon goût iodé et de légères notes de noisette. Une fois cuite, ses saveurs se décuplent. On l'associe le plus souvent à du poisson, des omelettes ou du pain. Elle est notamment très consommée dans les pays scandinaves et anglo-saxons. Cette algue a un cycle de développement complexe, constitué de deux phases correspondant à des formes différentes. Au cours de l'une des phases, l'algue bien visible produit des cellules (spores) qui se fixent sur un support. Chaque spore donne soit un organisme

mâle de forme identique à la première algue, soit un organisme femelle microscopique. L'un et l'autre produisent des cellules sexuelles qui, après fécondation, donneront une nouvelle algue au cours de l'hiver et du printemps. Élément important, la dulse est une algue marine riche en protéines. Elle contient de nombreux éléments minéraux (iode, potassium, manganèse, fer, chrome) mais également des vitamines et des composés antioxydants. Tous ces éléments en font donc un atout exceptionnel pour l'organisme et une véritable source d'énergie.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Ajoutez de la dulse hachée
à une mayonnaise citronnée.
À utiliser comme un condiment, avec
des œufs, une salade, ou encore en
vinaigrette ou dans un beurre blanc.

Haricot de mer

Simanthalia elongata

Pleine saison : de mars à juin

Récolte : manuelle, couteau ou faucille. Arrachage interdit

Taille minimale de récolte : 80 cm

Taille minimale de récolte conseillée : 1 m

Le haricot de mer, également connu sous le nom de spaghetti de mer, est une algue brune facilement reconnaissable. En effet, elle est composée de deux longues lanières épaisses de 1 à 2 cm de large qui se divisent et peuvent atteindre jusqu'à 3 m de haut. Ces lanières sont portées par un disque fixé au substrat, grâce à un petit pédoncule d'environ 1 cm de haut.

Le haricot de mer se trouve principalement dans des eaux peu profondes. Cette algue se développe au niveau des basses mers de vives eaux et ne se découvre qu'aux grandes marées. Elle vit le plus souvent fixée à des rochers exposés aux vagues.

Cette algue marine apparaît au cours de l'hiver. Comme toutes les algues, le haricot de mer est dit autotrophe : en effet, grâce à la photosynthèse, il produit sa propre matière organique en utilisant l'énergie lumineuse et le dioxyde de carbone. Chez le haricot de mer, il existe des plants mâles et des plants femelles. Au printemps et au début de l'été, ils se couvrent de petits renflements brunâtres correspondant aux organes qui produisent les cellules reproductrices. C'est ensuite, entre le mois de mai et le mois d'octobre, que les lanières libèrent les gamètes dans l'eau. Après la fécondation, un œuf (zygote) se forme, avant de se fixer sur un

rocher à faible profondeur. Celui-ci donnera par la suite naissance à un nouveau pied de haricot de mer.

Le haricot de mer est l'algue bretonne la plus consommée en France. Son goût iodé et sa tendreté lui permettent d'être dégusté cru et cuit.

C'est une algue très recherchée pour ses qualités nutritionnelles : elle est riche en fibres, en antioxydants, en minéraux (principalement iode, potassium, magnésium, chrome), en vitamines et en acide alginique.

Dans le golfe de Gascogne, cette algue est principalement récoltée à la faucille ou au couteau.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Les haricots de mer sont délicieux poêlés au beurre avec un peu d'ail, et mélangés avec des haricots verts. Je vous conseille de les accorder avec des queues de langoustine poêlées. Ils se consomment également en salade, accompagnés de coquillages à la marinière (recette p. 186).

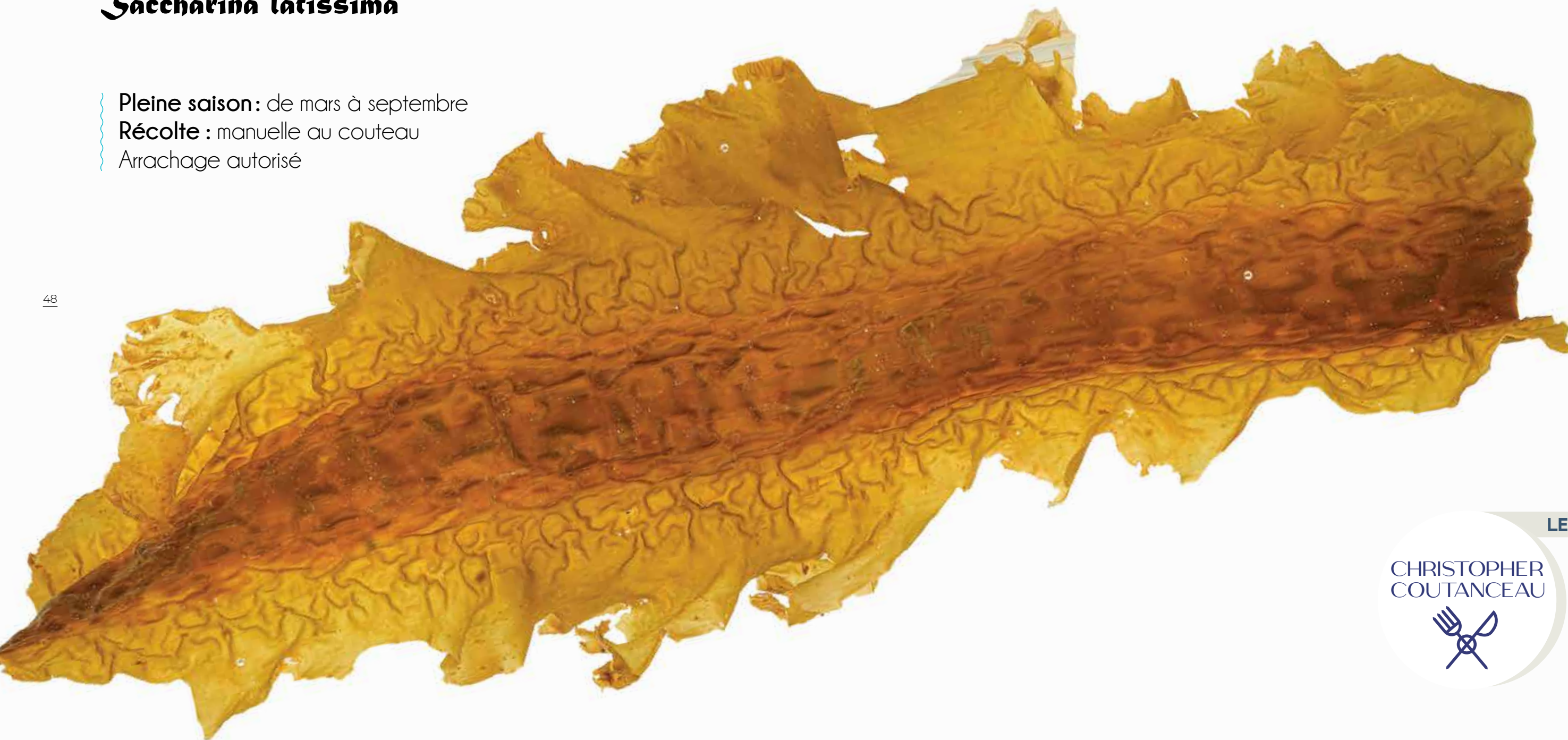


Kombu

Saccharina latissima

Pleine saison : de mars à septembre
Récolte : manuelle au couteau
Arrachage autorisé

48



Le kombu ou encore tali est une algue que l'on retrouve dans le golfe de Gascogne, principalement sur la côte sud de la Bretagne. L'algue kombu se développe dans les eaux profondes et froides, au niveau des basses mers de vives eaux où elle reste le plus souvent immergée. Cette algue est d'ailleurs sensible aux températures élevées et préférera des températures inférieures à 18 °C. Elle affectionne aussi les zones avec de forts courants. L'algue kombu est très sensible à la salinité de l'eau : si celle-ci descend en dessous de 25 g/l, le kombu sera introuvable.

Pour reconnaître l'algue kombu parmi les autres, il suffit de se fier à son stipe (longue tige qui supporte la structure de l'algue) assez long et flexible, avec une forme cylindrique. Les plants de kombu mesurent généralement entre 2 et 3 m de long, et jusqu'à 5 m pour certains spécimens. Cette algue épaisse et charnue est de couleur brunâtre.

Le cycle de vie du kombu se déroule en deux phases avec des apparences bien différentes. Pour l'une, il s'agit de la forme bien visible. En été et à l'automne, elle porte à l'extrémité des frondes des taches brunes et légèrement renflées qui produisent des cellules appelées spores. Celles-ci se fixent au rocher et chacune se développe en un organisme microscopique qui produira des cellules reproductrices mâles ou femelles. La fécondation donne naissance à une plantule nouvelle.

Excellente source de fibres, minéraux et vitamines, le kombu a également des effets coupe-faim grâce à sa richesse en alginates, des fibres rassasiantes. C'est aussi l'algue la plus riche en iode naturel. Il est important d'ailleurs de la rincer avant usage (ou de l'ébouillanter) pour ne pas consommer trop d'iode. Composant de base du bouillon japonais, le *dashi*, le kombu a une texture épaisse et charnue, ainsi qu'un goût à la fois iodé et umami (« savoureux » en japonais) sucré.

49

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Si l'algue kombu est déshydratée, il faut la laisser tremper 30 minutes dans l'eau froide. Cette algue est délicieuse parsemée en petits morceaux sur les carpaccios de poisson ou les tartares.

Laitue de mer

Ulva lactuca

Pleine saison : de mars à juin et de septembre à novembre

Récolte : manuelle sur l'estran ou dans les marais

Arrachage interdit

La laitue de mer est une algue verte très commune, qui doit son nom à sa forte ressemblance avec la salade verte. Également connue sous le nom d'ulve, elle vit dans la partie médiane de l'estran découverte à chaque marée. La laitue de mer est une espèce qui se développe dans des eaux peu profondes, jusqu'à 10 m, là où elle bénéficie toujours de la lumière du soleil. Cette espèce est aussi très résistante à la pollution, c'est d'ailleurs pour cela que l'on peut facilement la retrouver dans les ports.

L'ulve se caractérise par une couleur verte acidulée ou encore jaune clair. Cette algue très fine et plutôt translucide prend l'aspect de grandes feuilles. En général, la laitue de mer mesure entre 5 et 50 cm de

longueur, et jusqu'à 30 ou 50 cm de large. À noter également, ses contours sont variables d'un site à l'autre, avec des ondulations plus ou moins prononcées.

Les ulves ont une durée de vie de quelques semaines seulement, mais plusieurs générations se succèdent au cours de l'année. Elles se reproduisent énormément au cours de la saison estivale, en début de grandes marées. Au cours de cette période, elles présentent une bordure jaune-brun qui devient blanche une fois la reproduction accomplie.

Principalement pêchée à la main, l'ulve doit être collectée dans son milieu d'origine, là où elle est toujours accrochée au substrat : il faut absolument éviter de ramasser des algues échouées sur la plage !

La laitue de mer intègre peu à peu notre alimentation. On peut la retrouver notamment dans la composition de sauces d'accompagnement de poissons, où elle est souvent réduite en paillettes. On peut également la consommer crue ou cuite. Son goût frais peut s'apparenter à celui de l'oseille.

Elle est un véritable atout pour la santé. En effet, cette algue est très riche en magnésium et contribue ainsi à réduire la fatigue. Elle contient également d'autres éléments minéraux en quantité notable tels que l'iode, le fer, le manganèse, le chrome et le molybdène. Elle offre de nombreux bienfaits pour l'organisme avec ses teneurs en vitamines et composés antioxydants qui permettent de maintenir le corps en bonne santé.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



La laitue de mer se consomme déshydratée, intégrée à une recette de pain ou de brioche. On peut aussi la déguster fraîche, dans un tartare de bœuf par exemple.

Mais ce que j'aime par-dessus tout, c'est la laitue de mer hachée ajoutée à une purée de pommes de terre !



Nori

Porphyra sp.

52

Pleine saison : de mars à août
Récolte : manuelle sur l'estran
Taille minimale de récolte : lorsque les plants atteignent au minimum 20 cm

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Vous pouvez la déguster en salade :
émincez finement ou enroulez un filet de poisson à l'intérieur, avec quelques feuilles de basilic avant de cuire l'ensemble à la vapeur, ce qui apportera beaucoup de saveurs iodées.

Assez connue et très appréciée dans les pays asiatiques, l'algue nori du genre *Porphyra* compte plusieurs espèces, dont certaines sont cueillies sur le littoral Atlantique depuis quelques années, principalement sur les côtes bretonnes.

C'est une algue rouge qui se rencontre sur les rochers battus par la mer situés dans la partie médiane de l'estran et parfois dans sa partie haute pour certaines espèces. L'algue nori est facilement identifiable notamment grâce à ses feuilles très fines, composées d'une seule couche de cellules, fragiles et légèrement violacées, mesurant 10 à 12 cm en moyenne mais pouvant atteindre une cinquantaine de centimètres. Elle se caractérise également par sa couleur foncée une fois séchée : à l'air, la couleur violacée s'estompe et laisse place à une teinte noire, verdâtre.

Le cycle de vie de cette algue se déroule en deux phases. L'une se caractérise par la forme la plus connue de l'algue que l'on peut récolter sur le littoral. L'autre est plus discrète et prend la forme de filaments microscopiques qui se développent en s'incrétant dans les couches calcaires des coquilles de mollusques.

L'algue nori est cultivée en Asie. En Europe, il ne s'agit pas d'une algue de culture mais d'une algue sauvage cueillie seulement à marée basse.

Celle-ci possède de nombreuses propriétés. En effet, elle est riche en protéines, fibres et contient également de nombreux minéraux tels que iode, chrome, fer et manganèse. Elle est par ailleurs une véritable source de vitamines et de composés antioxydants. L'algue nori est largement utilisée en cuisine japonaise, notamment pour les makis. Elle offre une saveur intense et parfumée, qui rappelle fortement celles du thé ou du champignon séché. Sa structure souple lui permet d'être dégustée crue ou cuite.

53

Criste-marine

Crithmum maritimum

Pleine saison : printemps, été

Récolte : manuelle

Cueillette réglementée par département (dates, quantité et façons de la récolter)

Très présente le long du littoral Atlantique et pourtant méconnue, la criste-marine est une plante marine grasse possédant de nombreuses propriétés médicinales reconstituantes et antiscorbutiques. Autrefois, elle était d'ailleurs consommée confite par les marins lors de leurs expéditions, pour se prémunir contre le scorbut. La criste-marine est une espèce que l'on peut retrouver seulement dans les milieux exposés aux embruns. Sans la salinité de cet air, il est d'ailleurs impossible pour l'espèce de survivre. Elle supporte les expositions en plein soleil, au vent, et résiste très bien à la sécheresse en stockant l'eau dans ses feuilles.

Cette plante vivace vit principalement dans les rochers, les amas de galets ou encore les fentes des falaises de la côte dans lesquelles ses racines s'infiltrant profondément. Elle possède de longues feuilles épaisses, charnues, découpées en plusieurs petites branches. On la trouve souvent sous forme de buisson, mesurant environ 40 cm de haut. La criste-marine peut aussi se reconnaître grâce à la couleur blanc verdâtre de ses fleurs, qui fleurissent entre juillet et octobre. Comme tous les végétaux, le processus de photosynthèse permet à la criste-marine de fabriquer sa propre matière organique, grâce à la lumière du soleil.

La criste-marine fait partie des espèces dites hermaphrodites. Lors de la floraison, la pollinisation est assurée par les insectes et la dispersion des graines par les embruns et les courants. Son goût, quant à lui, rappelle celui de la carotte. Les feuilles de criste-marine sont consommées en salade, en condiment macérées dans du vinaigre ou cuites comme un légume. Même si la criste-marine est présente sur tout le littoral, sa cueillette peut être réglementée en fonction des départements. Dans tous les cas, elle doit se faire sans endommager les racines, en coupant les feuilles à l'aide d'un couteau ou de ciseaux. La plante pourra ainsi se régénérer.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



À déguster en salade ! Je conseille de hacher la criste-marine dans une vinaigrette et de la mélanger avec des légumes crus, accompagnée de coquillages façon marinière (recette p. 186).



Épinard de mer

Tripolium pannonicum

Pleine saison : de mars à juin

Type de pêche

à privilégier : manuelle

Récolte : 500 g par jour

et par personne

pour les particuliers ou

sous licence professionnelle.

Récoltée trop courte,

elle repousse mal

Peu connu des consommateurs, l'épinard de mer – aster maritime ou encore « oreille de cochon » –, est une plante marine que l'on peut facilement identifier notamment grâce à ses feuilles vertes longues, plates et charnues.

L'aster maritime est un végétal halophile qui a besoin d'une certaine concentration en sel dans son milieu pour prospérer. Très résistante, elle pousse à proximité du bord de l'océan ou dans les marais salants, où elle supporte sans difficultés les vents, embruns et fortes pluies. On peut également la trouver facilement sur l'estran.

Cette plante mesure en général entre 20 et 60 cm de hauteur et ses fleurs – de couleur mauve à blanc au cœur jaune – apparaissent en été jusqu'au début de l'automne. Elle est pollinisée par des insectes (abeilles, mouches, coléoptères...). Les graines sont emportées par le vent et peuvent également être dispersées par les courants et les oiseaux marins. Les feuilles d'aster se consomment au stade juvénile (taille de la feuille : de 1 à 2 cm) et se préparent comme les épinards, crues ou cuites. Les jeunes pousses sont plus charnues et épaisses, et deviennent plus fines lorsque la plante prend de la hauteur.

Celles-ci sont croquantes, acidulées et très iodées avec des notes d'artichaut. Selon le lieu de récolte, la météo des derniers jours et la taille de la plante, le goût de l'aster change énormément : en fin de saison, son amertume augmente. C'est le cas de la plupart des plantes halophiles comestibles.

À l'instar de nombreuses plantes marines, l'épinard de mer est riche en oméga-3, en fer, en iode, potassium, fibres et vitamines.

En France, les épinards de mer font face à une stricte réglementation encadrant la période et le site de prélèvement. En effet, pour les particuliers, il est interdit d'en ramasser plus de 500 g par jour et par personne. Les professionnels, quant à eux, doivent détenir une licence pour pouvoir récolter des épinards de mer. À noter également : il est interdit de les arracher. La récolte se fait simplement au couteau, pour pouvoir sélectionner les plus belles feuilles et laisser ainsi la plante en place jusqu'à la floraison.



CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Blanchissez les épinards à l'eau bouillante et rafraîchissez-les à l'eau glacée. Vous pourrez alors les déguster en salade avec de la vinaigrette ou juste poêlés avec 1 gousse d'ail et du beurre. Vous pouvez aussi les consommer comme de véritables épinards. Ils s'associent également à merveille avec les produits marins!

Ficoïde glaciale

Mesembryanthemum crystallinum

Pleine saison : printemps, été
Récolte : manuelle

La ficoïde glaciale est une plante encore méconnue. Rampante, elle ne dépasse pas 10 cm de hauteur. Les tiges de la ficoïde glaciale, de 20 à 60 cm de long, sont en général tombantes. On peut aussi remarquer son feuillage vert, ondulé et tendre, recouvert de minuscules vésicules transparentes lui donnant un joli aspect givré. Il s'agit d'une adaptation qui lui permet de résister aux fortes concentrations en sel. Elle possède également des fleurs blanches et rosées, et ses feuilles ont une forme spatulée. Cette plante originaire d'Afrique du Sud pousse en général sur des terrains secs,

caillouteux et sablonneux, où elle peut trouver un climat relativement aride. Introduite en France au XVIII^e siècle, elle est notamment présente sur la côte méditerranéenne. Concernant sa reproduction, la ficoïde glaciale fleurit entre mars et octobre. Les fleurs blanches se teintent parfois de rouge et apparaissent groupées au sommet des tiges florales ou de façon isolée à l'aisselle des feuilles. La reproduction a lieu à cette même période, grâce à la pollinisation par les insectes. Pour récolter la ficoïde glaciale, il suffit de couper les feuilles nécessaires au fur et à

mesure. En effet, cette plante a la capacité de se propager très rapidement, et elle reforme donc de nouvelles feuilles très souvent.

Crues, les feuilles de ficoïde ont un très bon goût iodé, qui s'apparente à celui de la salicorne.

Elle est notamment reconnue pour sa saveur acide et sa texture assez ferme.

Cette plante possède également de nombreuses vertus. On lui reconnaît des capacités drainantes et dépuratives. La ficoïde glaciale entre également dans la composition de certains produits amin-

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Je vous conseille de déguster la ficoïde glaciale en salade des marais, avec de la vinaigrette et de la salicorne, ou bien juste poêlée à l'huile d'olive fumante puis déglacée avec des échalotes ciselées et du jus de citron.

Mertensie maritime

Mertensia maritima

Pleine saison :

printemps, été, automne

Récolte : manuelle

Taille minimale de récolte :

pas de taille minimale,
seules les feuilles sont
consommées

Méconnue, la mertensie maritime est une plante vivace rampante de bord de mer, au feuillage vert-gris un peu épais et à la floraison bleue. Les tiges de cette plante peuvent mesurer jusqu'à 60 cm, garnies de feuilles assez charnues. Celles-ci sont de forme spatulée, tout comme celles de la ficoïde glaciale. Elle appartient à la famille de la bourrache.

La mertensie maritime est une plante extrêmement résistante au froid. Elle perd ses feuilles à la fin de l'automne et seules subsistent les parties souterraines en hiver. Elle réapparaît au printemps. On peut la retrouver sur les plages de sable ou de galets.

Concernant son usage culinaire, la mertensie maritime étonne par sa saveur proche de celle de l'huître. Pour cela, on lui donne aussi souvent le nom de « plante-huître ». Ses feuilles se consomment aussi bien crues que cuites.

Cette plante marine fleurit en général de mai à juillet sous forme de jolies fleurs bleutées. Après la pollinisation, de nombreuses graines apparaissent de septembre à décembre.

Comme beaucoup de plantes marines, la mertensie maritime possède de nombreux atouts. Elle est riche en vitamines, en sels minéraux, mais aussi en iode et en magnésium.

Elle est présente tout au nord de l'hémisphère Nord : la Normandie représente la limite sud de son aire de répartition. Elle y aurait d'ailleurs disparu à la suite d'une cueillette irraisonnée. Il est aujourd'hui possible de trouver des plants et des graines afin de la cultiver dans son jardin.

Appartenant à la famille des plantes vivaces, la mertensie maritime peut rester en place plus de dix ans. En revanche, si elle est déplacée, il faut attendre quelques années avant qu'elle se redéveloppe.

LE TOUR DE MAIN

Utilisez la feuille de mertensie comme un taco, pour y mettre une chair de crabe mayonnaise et quelques copeaux de radis rose !

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Obione

Salimione portulacoides

Pleine saison: de mars à juillet
Récolte: manuelle

L'obione, également appelée obione faux-pourpier ou arroche faux-pourpier, est une plante marine que l'on retrouve principalement le long des côtes, sur des rochers, auprès d'étangs ou encore de prés-salés. Lorsqu'elle est implantée dans un milieu vaseux, elle constitue un véritable abri pour les crabes verts qui creusent des galeries à son pied! Cette plante marine halophyte est facilement reconnaissable : elle se présente sous la forme d'un petit arbrisseau de 50 cm de hauteur maximale, avec de nombreux rameaux de couleur verte

blanchâtre. Semblables à des feuilles de sauge, les feuilles de l'obione sont opposées et de forme ovale, mesurant environ 6 cm de long et assez épaisses. On peut les reconnaître notamment grâce à leur nervure centrale ainsi qu'aux minuscules poils protecteurs qui lui donnent cette nuance argentée si particulière. La floraison de l'obione a lieu entre juillet et octobre. Elle se pare de multiples petites fleurs jaunes formées en épis. La pollinisation est assurée par le vent. Par la suite, les graines seront dispersées par l'eau.

L'obione est une plante comestible très appréciée pour ses feuilles croquantes et charnues. Également appelées « chips de mer », ses feuilles au goût iodé peuvent se manger crues ou cuites. Les jeunes pousses sont aussi consommées marinées dans du vinaigre, comme un condiment. Cette plante est très riche en iode, sodium, potassium, acides gras et oméga-3. En France et sur la côte atlantique, l'obione se récolte à la main. Cette plante est notamment très présente dans les marais salants de l'île de Ré.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Assaisonnez légèrement un filet de vieille et tapissez-le de feuilles d'obione. Ajoutez ensuite un peu d'huile d'olive et faites cuire le poisson au four en papillote. Vous pouvez également accompagner votre plat d'une salade verte aux feuilles d'obione.





Été

Anchois

Engraulis encrasicolus

Pleine saison : de juillet à novembre

Type de pêche à privilégier : chalut pélagique et senne sur banc libre

Taille minimale de capture : 12 cm dans l'océan Atlantique

Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 12 cm

Avec une taille maximale de 15cm, ce petit poisson a tout d'un grand ! Il est reconnaissable à son dos foncé et ses flancs argentés, ainsi qu'à sa large bouche et sa mâchoire supérieure nettement proéminente. L'anchois est un poisson pélagique (il vit dans les eaux proches de la surface) et se déplace en larges bancs. Son espérance de vie est courte : trois ans au maximum.

Il se nourrit principalement de plancton – en particulier de petits crustacés comme des larves de mollusques, des œufs et des alevins de poissons pélagiques – et constitue lui-même

une importante source de nourriture pour d'autres poissons, des oiseaux et des mammifères. La femelle pond d'avril à août de façon fractionnée et sur plusieurs semaines, très près de la surface.

En France, les anchois sont pêchés essentiellement au chalut pélagique, un filet en forme d'entonnoir dont l'ouverture peut atteindre plusieurs centaines de mètres carrés. Une méthode à fort impact écologique : dans le golfe de Gascogne, la pêche a été interdite entre 2005 et 2010 en raison de la raréfaction de l'espèce. Sa forte capacité de reproduction alliée

à un plan de gestion à long terme a permis la reconstitution du stock, qu'il est possible de maintenir si les limites de captures sont respectées et si les conditions environnementales sont favorables.

L'anchois fait partie des poissons gras, également appelés poissons bleus. Excellent pour la santé, il est une précieuse source de vitamines. C'est l'un des poissons les plus riches en oméga-3 peu contaminés au mercure. Sa chair fine et un peu grasse est recherchée pour son goût caractéristique. Fragile, il peut rapidement s'altérer s'il est mal travaillé.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



L'anchois fait partie de mes poissons préférés ! Je l'aime juste salé. Recouvrez entièrement les anchois de gros sel et laissez-les pendant 40 minutes. Puis mettez-les à mariner une fois rincés et séchés dans de l'huile d'olive avec de l'ail, du thym et du laurier. Au moment de déguster, enlevez l'arête et la queue, et faites-les frire à 160 °C jusqu'à obtention d'une coloration dorée. Se mange comme une chips croustillante !



Baliste

Balistes capriscus

Pleine saison :

de juillet à septembre

Type de pêche à privilégier :

ligne ou palangre

Taille minimale de capture :

à partir de 25 cm (maturité sexuelle)

Taille minimale conseillée

de consommation : à partir de 30 cm



CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Levez les filets et, surtout, enlevez la peau : c'est impératif, car celle-ci, très épaisse, se rapproche du cuir et n'est pas agréable à consommer.

Faites chauffer une poêle avec du beurre et de l'huile.

Farinez votre baliste juste avant la cuisson et faites-la cuire en l'arrosant tout le temps. Ajoutez de la fleur de sel et du piment d'Espelette après la cuisson.

Peu connu, le baliste commun est un poisson de forme ovale, principalement gris.

Sur ses flancs, on peut aussi apercevoir des marbrures marron aux reflets bleutés. Sa peau rugueuse et très épaisse est recouverte de plaques en forme de losange.

On peut aussi facilement le reconnaître grâce à sa nageoire caudale, assez longue en forme de croissant dont les extrémités se terminent en pointe. Le baliste possède également une bouche étroite bordée de lèvres épaisses. Ce poisson mesure habituellement entre 30 et 40 cm.

On trouve généralement le baliste aux alentours de 10 et 50 m de profondeur. Il préfère les eaux tempérées, variant majoritairement entre 18 et 24 °C.

Souvent appelé « poisson mordeur », il n'hésite pas à mordre les baigneurs ou les pêcheurs lorsqu'il se sent menacé, et notamment en période de reproduction.

Le baliste se nourrit principalement de mollusques ou de crustacés, que sa puissante mâchoire permet de broyer facilement.

Durant la période de reproduction, entre mai et juin, la femelle pond alors ses œufs dans un trou de sable, qu'elle ventile. Le mâle surveille la ponte pendant un à deux jours pour éloigner les intrus jusqu'à l'éclosion.

Le baliste commun est un poisson à chair blanche, très goûteuse et ferme. En général, on recommande d'éviter la cuisson de la peau et de la tête, qui donne un mauvais goût au poisson.

Cette espèce est présente sur la quasi-totalité de l'océan Atlantique. Elle est considérée comme vulnérable au niveau mondial car sa population a largement décliné, notamment sur les côtes d'Amérique du Sud et d'Afrique, où elle est surexploitée.

Barbue

Scophthalmus rhombus

Pleine saison : d'août à décembre

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture :

30 cm en Europe

Taille minimale conseillée

de consommation : 40 à 50 cm

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Levez les filets de barbue et enlevez la peau. Portionnez des pavés de 150 g et farinez-les côtés arêtes. Mettez-les à cuire face farinée dans un beurre moussieux (mélange d'huile et de beurre salé) accompagnés d'une gousse d'ail en chemise, en prenant soin de bien les arroser avec une cuillère à soupe. Avant de les retourner, n'oubliez surtout pas de cuisiner les joues et surtout les bardes farinées (ailes latérales de la barbue), à rôtir dans ce même beurre moussieux.

La barbue est un gros poisson plat au corps ovale reposant sur sa face droite, qui peut atteindre 75 cm mais dont la taille commune est de 30 à 50 cm. Ses yeux, tous deux situés sur le côté gauche, sont relativement espacés. La barbue doit son drôle de nom à sa nageoire dorsale à l'aspect poilu et ébouriffé, qui démarre très en avant de l'œil. De couleur brune plus ou moins mouchetée, sa face gauche est capable de s'accorder à la couleur du fond pour pouvoir se camoufler, tandis que la face droite est blanchâtre.

C'est un poisson de fond (d'où sa forme plate), qui se plaît dans les endroits sablonneux mais aussi sur les graviers et la vase, vivant généralement entre 15 et 70 m de profondeur. La barbue se nourrit essentiellement de petits poissons (anchois, chinchards), de vers, de mollusques et de petits crustacés. La ponte a lieu de février à avril sur nos côtes.

Avec sa chair blanche, fine et parfumée, la barbue est proche du turbot, bien qu'elle soit un peu moins goûteuse et juteuse. Mais c'est un poisson excellent à la chair peu grasse, riche en vitamines et en minéraux tels que le phosphore et le potassium.

La barbue est pêchée au chalut de fond, qui entraîne malheureusement une capture importante d'espèces non désirées et rejetées mortes à la mer. Sans compter la destruction des fonds marins causée par les filets qui raclent le sol. Il convient donc de proscrire les poissons issus de la pêche industrielle, souvent de mauvaise qualité car écrasés et abîmés, et de privilégier les ceux qui proviennent de bateaux de pêche artisanale, soucieux de la qualité des poissons capturés.

Bonite à dos rayé

Sarda sarda

Pleine saison : de juillet à novembre

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture :

pas de taille légale

Taille minimale conseillée

de consommation : 40 cm

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Un poisson extraordinaire lorsqu'il est cuisiné le plus simplement possible : en tartare ! En effet, je le préfère cru pour le fondant de sa chair. Cuit, il devient très vite sec et caoutchouteux. Videz la bonite rayée et levez les filets en prenant soin de les désarêter. Taillez des petits cubes de 3 à 4 mm d'épaisseur, assaisonnez d'une mayonnaise maison, échalote ciselée, jus de citron et huile d'olive. Ajoutez de la ciboulette ciselée, du persil plat et de l'estragon et assaisonnez de fleur de sel et de poivre. Réservez 1 heure au frais avant dégustation.

Ce poisson à chair rosée est un cousin du thon... sauf que celui-ci ne fait pas partie des espèces menacées, et constitue ainsi une formidable alternative durable ! D'ailleurs, le nom bonite vient du latin *bonus*, qui signifie bon, en raison de la qualité de sa chair merveilleuse, moelleuse et ferme à la fois ! Attention toutefois à ne pas la confondre avec la bonite à ventre rayé, moins savoureuse. La bonite est un petit poisson qui mesure généralement 50 cm, mais qui peut atteindre 90 cm.

On la reconnaît facilement à sa première nageoire dorsale relativement longue adjacente à la seconde, ainsi qu'à ses 5 à 12 rayures sombres et ses reflets arc-en-ciel sur le dos. Elle a une assez grande bouche qui se termine vers l'arrière de l'œil.

C'est un poisson pélagique néritique, c'est-à-dire qu'il vit au-dessus du plateau continental, dans les couches d'eau supérieures dont la profondeur varie entre 0 et 50 m. Grégaire, la bonite vit en banc plus ou moins dense et effectue des migrations saisonnières. Elle se rapproche des côtes l'été pour la reproduction. En Atlantique, celle-ci a lieu sur les côtes du Sénégal et du Maroc. Cette espèce ne se reproduit pas dans le golfe de Gascogne. En hiver, elle se déplace

vers des eaux plus profondes car elle affectionne les températures comprises entre 12 et 27 degrés.

Carnivore et prédatrice redoutable, la bonite se nourrit pendant la journée de petits poissons (sardines, anchois, maquereaux) et de petits invertébrés pélagiques : calamars, seiches, crevettes... Elle peut également avaler de grandes proies, notamment de sa propre espèce ! Elle est le plus souvent pêchée à la senne, encerclant les poissons, ou au chalut pélagique tracté par des bateaux, entraînant des captures accessoires d'espèces protégées. La pêche à la ligne est donc la technique la plus sélective et la plus durable. Même si, grâce à une croissance rapide et une durée de vie courte, la bonite est résistante et échappe actuellement à la surpêche.

Chinchard

Trachurus trachurus

Pleine saison: de juillet à novembre
Type de pêche à privilégier: ligne
Taille minimale de capture: 15 cm
Taille minimale conseillée de consommation: entre 25 et 30 cm

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Le chinchard se travaille cru, en carpaccio par exemple, car il devient souvent sec et cotonneux à la cuisson. Voici une recette que je réalise à mon retour de pêche: videz les chinchards et levez les filets en prenant soin de les désarêter. Escalopez les filets de chinchard (3 à 4 mm d'épaisseur), et déposez-les en formant une rosace dans l'assiette. Arrosez de jus de citron et d'une bonne huile d'olive, assaisonnez de fleur de sel et de piment d'Espelette et parsemez de l'équivalent d'une cuillère à soupe de basilic citron. Couvrez avec un film et réservez au frais pendant 15 minutes avant de déguster.

Voici encore une espèce oubliée et relativement méconnue qui gagne à être (re)découverte! D'ailleurs, il est autant délaissé en France qu'adoré au Japon.

Souvent confondu avec le maquereau, le chinchard est identifiable par une ligne latérale piquante d'environ 75 écailles épaissies appelées scutelles lui permettant de se défendre.

De couleur argentée, il arbore une tache noire sur l'opercule et de gros yeux ronds. Le chinchard peut atteindre 30 à 40 cm, mais il mesure habituellement entre 15 et 30 cm.

C'est un poisson pélagique grégaire, c'est-à-dire qu'il se déplace en banc, souvent aux côtés de harengs ou d'autres espèces de chinchards, et vit en pleine eau entre la surface et le fond, dans des eaux de 10 à 500 m de profondeur. Adulte, il effectue des mouvements de migration saisonniers vers la côte en été, suivis d'un retour au large en automne. La ponte a lieu de mars à juillet dans le golfe de Gascogne. L'espérance de vie du chinchard est longue, de 15 à 20 ans!

Principalement actif durant la nuit, il chasse en banc à la surface et se nourrit de poissons (anchois, sardines, harengs), de céphalopodes et de crustacés.

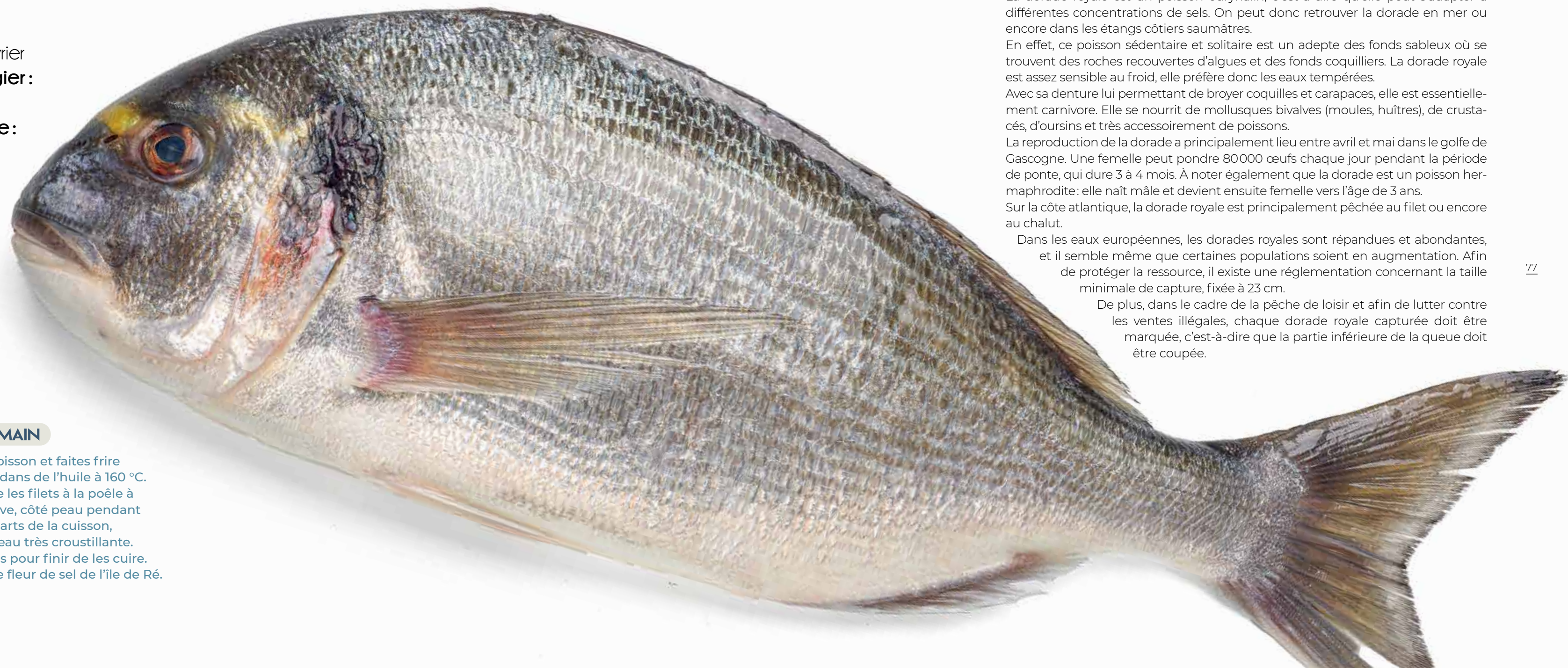
Il est principalement pêché au chalut de fond et pélagique, à la senne et au filet, avec des répercussions négatives sur l'écosystème et sur la structure des fonds marins. Le chinchard étant une espèce de moins en moins abondante en Atlantique Nord, il est préférable de privilégier le chinchard pêché au large des côtes portugaises, où le stock est en bon état. En effet, le nombre de reproducteurs y est élevé, et en hausse.

C'est un poisson peu coûteux, plus maigre que le maquereau avec lequel il est souvent comparé. Il est recommandé de le déguster très rapidement après l'achat, pour profiter de sa fraîcheur. Sa chair blanche translucide, fine et ferme, moins puissante que celle du maquereau ou de la sardine, est délicieuse.

Dorade royale

Sparus aurata

Pleine saison: de juin à février
Type de pêche à privilégier:
ligne, palangre
Taille minimale de capture:
23 cm
**Taille minimale conseillée
de consommation:**
à partir de 30 cm



La dorade royale fait partie des poissons les plus prisés. En effet, sa chair est connue pour être très fine et délicate. Pour distinguer la dorade royale de sa cousine la dorade grise, il suffit de se référer à son bandeau frontal doré bordé de noir. En général, elle mesure entre 20 et 50 cm.

La dorade royale est un poisson euryhalin, c'est-à-dire qu'elle peut s'adapter à différentes concentrations de sels. On peut donc retrouver la dorade en mer ou encore dans les étangs côtiers saumâtres.

En effet, ce poisson sédentaire et solitaire est un adepte des fonds sableux où se trouvent des roches recouvertes d'algues et des fonds coquilliers. La dorade royale est assez sensible au froid, elle préfère donc les eaux tempérées.

Avec sa denture lui permettant de broyer coquilles et carapaces, elle est essentiellement carnivore. Elle se nourrit de mollusques bivalves (moules, huîtres), de crustacés, d'oursins et très accessoirement de poissons.

La reproduction de la dorade a principalement lieu entre avril et mai dans le golfe de Gascogne. Une femelle peut pondre 80000 œufs chaque jour pendant la période de ponte, qui dure 3 à 4 mois. À noter également que la dorade est un poisson hermaphrodite: elle naît mâle et devient ensuite femelle vers l'âge de 3 ans.

Sur la côte atlantique, la dorade royale est principalement pêchée au filet ou encore au chalut.

Dans les eaux européennes, les dorades royales sont répandues et abondantes, et il semble même que certaines populations soient en augmentation. Afin de protéger la ressource, il existe une réglementation concernant la taille minimale de capture, fixée à 23 cm.

De plus, dans le cadre de la pêche de loisir et afin de lutter contre les ventes illégales, chaque dorade royale capturée doit être marquée, c'est-à-dire que la partie inférieure de la queue doit être coupée.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Écaillez le poisson et faites frire les écailles dans de l'huile à 160 °C. Faites cuire les filets à la poêle à l'huile d'olive, côté peau pendant les trois quarts de la cuisson, pour une peau très croustillante. Retournez-les pour finir de les cuire. Assaisonnez de fleur de sel de l'île de Ré.

Églefin/haddock

Melanogrammus aeglefinus

Pleine saison : de juin à octobre

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture :

minimum 30 cm

Taille minimale conseillée

de consommation : à partir de 30 cm

Avec une taille comprise entre 30 cm et 1 m pour les plus grands, l'églefin est facilement reconnaissable: il suffit de regarder son corps fuselé qui arbore une tache noire ou brune au-dessus de sa nageoire pectorale! Ce poisson possède trois nageoires dorsales, et son dos est couvert d'une bande noire.

Poisson benthique (vivant sur le fond), c'est un amoureux des fonds rocheux, vaseux et sableux, qui se plaît en eau froide n'excédant pas 10 °C. Prédateur, l'églefin se nourrit principalement de vers, bivalves, crustacés ou encore de gastéropodes.

Il possède une chair ferme, délicate et savoureuse. Une fois fumée, celle-ci devient alors orangée et l'églefin prend son nom anglophone, « haddock ». Très appréciée par les consommateurs, c'est une espèce malheu-

reusement reconnue comme vulnérable. Toutefois, après une exploitation très intense dans les années 1990, la pêche de l'églefin est aujourd'hui mieux gérée dans de nombreuses régions grâce à l'instauration de quotas et à l'utilisation d'engins de pêche plus sélectifs. Certains stocks sont considérés comme en bon état (mer d'Irlande, îles Féroé), et d'autres semblent se reconstruire (Manche). En France, l'églefin est principalement pêché au chalut de fond, des bateaux traînant un filet sur les fonds marins, très destructeurs car ils endommagent les écosystèmes.

C'est un poisson possédant de nombreuses qualités nutritionnelles. Pauvre en calories et en lipides, il est riche en vitamines et en sels minéraux ainsi qu'en protéines. Il contient également des oméga-3 et 6, très importants pour l'organisme.

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Voici comment réaliser une brandade de haddock, un plat familial souvent très apprécié des enfants! Coupez vos filets de haddock en gros cubes et pochez-les dans du lait avec 1 gousse d'ail écrasée, 1 branche de thym et 1 feuille de laurier, du sel et du poivre pendant environ 15 minutes à frémissement. Dans une cocotte, faites suer des oignons émincés ainsi que de l'ail. Une fois composés, ajoutez vos morceaux de haddock à feu doux pendant 5 minutes.

Laissez reposer avec un couvercle et réalisez une purée de pommes de terre. Dans un plat, faites une couche de haddock et oignons, recouvrez de purée et lissez avec une spatule. Parsemez un peu d'emmental râpé et enfournez pour 10 minutes à 180 °C.





Grondin

Chelidonichthys lucerna

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Salez et poivrez les filets, puis déposez-les dans un plat. Versez une escabèche brûlante dessus jusqu'à immersion totale et filmez. À déguster à température !

Pleine saison : de juillet à décembre

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture : pour la pêche professionnelle, seule la Belgique applique une taille minimum de capture de 20 cm

Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 35 cm

Le grondin tient son nom du grognement qu'il émet lorsqu'il se sent en danger. Doté d'un corps triangulaire, ce poisson rouge vif possède également une large tête pyramidale, cuirassée de plaques osseuses et portant 3 ou 4 fortes épines de chaque côté. Le grondin possède aussi des nageoires pectorales, dont les trois premiers rayons ne sont pas reliés par une membrane. Ceux-ci lui permettent de prendre appui sur le sol et de se déplacer : on lui prête alors souvent le surnom de « poisson marcheur ». Ces rayons libres sont par ailleurs des organes tactiles destinés à détecter des mollusques, vers ou autres crustacés cachés dans le fond, dont le rouget grondin a l'habitude de se nourrir. Le grondin est un poisson benthique, habitué des fonds marins vaseux, sableux, que l'on trouve généralement entre 100 et 130 m de profondeur dans le golfe de Gascogne. En été, il se rapproche de nos côtes atlantiques et retourne au large pour l'hiver.

Concernant sa période de reproduction, celle-ci s'étend généralement de février à juin en Atlantique. Les œufs pondus par la femelle sont pélagiques et ont une période d'incubation de huit jours avant d'éclore.

À noter que les œufs possèdent déjà des excroissances osseuses et épineuses.

Pauvre en calories et riche en protéines, le grondin est une très bonne source d'oligo-éléments. Sa chair blanche est reconnue pour être délicate et très fine, mais possède de nombreuses arêtes.

Pour s'assurer de la fraîcheur de ce poisson sur les étals des poissonniers, il est essentiel de vérifier certains critères. Tout d'abord, le poisson ne doit pas être vidé ni étêté. Ses yeux, souvent opaques, ne sont, eux, pas un problème.

Limande

Limanda limanda

Poisson noble connu pour sa chair fine et délicate, la limande fait partie de la famille des poissons plats. En effet, elle est facilement reconnaissable à son aspect aplati et ses deux yeux situés sur le côté droit du corps. Celui-ci est de couleur brune alors que le côté gauche, sur lequel elle est couchée, est entièrement blanc. La limande pèse généralement entre 700 g et 1 kg pour les plus gros spécimens.

C'est un poisson benthique, amoureux des fonds de graviers et sableux de nos océans. Grâce à sa couleur proche de celle du sable, la limande peut aisément se cacher face à ses différents prédateurs: congres, merlans ou encore baudroies.

La limande se nourrit généralement de crustacés, mais aussi de petits poissons. Sa chair maigre est riche en phosphore, sels minéraux ainsi qu'en vitamine D. Pour être certain de la fraîcheur de la limande, il suffit de se repérer à ses différentes couleurs. En effet, sa face blanche doit être parfaitement nette, et sa face brune doit impérativement être brillante et humide.

Au cœur du golfe de Gascogne, la limande est principalement pêchée au chalut de fond ou au chalut à perche pour réussir à atteindre le milieu de vie des limandes.

La période de reproduction s'étend de février à juin, pendant laquelle la femelle pond de 50 000 à 150 000 œufs entre 20 et 40 m de fond.

En France, la limande ne fait pas l'objet d'une pêche ciblée et constitue une prise accessoire dans le cadre d'autres pêcheries. L'état de la population est mal connu en raison du manque de données, mais le stock est jugé non surpêché et non dégradé. On peut donc consommer de la limande sans craindre pour la ressource.

Pleine saison:

d'août à janvier

Type de pêche

à privilégier: ligne

Taille minimale

de capture: 25 cm

Taille minimale conseillée

de consommation:

à partir de 35 cm

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Avec la peau et les arêtes, réalisez un fumet de limande: concassez grossièrement vos arêtes et laissez-les dégorger dans de l'eau froide pendant 1 heure. Faites suer oignons, blancs de poireau, thym, laurier et gousses d'ail

à l'huile d'olive. Ajoutez vos morceaux d'arêtes et de peau et laissez-les suer 5 minutes à feu doux avec les légumes. Mouillez à l'eau et au vin blanc jusqu'aux $\frac{3}{4}$ de la hauteur. Faites cuire 45 minutes à frémissement.

Faites cuire vos filets de limande à la vapeur sur un lit d'algues et fenouil séché. Arrêtez la cuisson à 56 °C à cœur (le test de l'aiguille fonctionne, si vous n'avez pas de sonde!). Nappez-les d'un beurre monté réalisé avec votre fumet de limande: émulsionnez au fouet à petite ébullition en incorporant les carrés de beurre froid jusqu'à obtenir une texture légèrement épaisse. Incorporez, au moment de saucer, 1 cuillère à soupe de wakamé haché.

Lotte

Lophius piscatorius

Pleine saison : de juillet à novembre
Type de pêche à privilégier : ligne
Taille minimale de capture :
50 cm (depuis 2021),
poids de 500 g minimum
pour les individus vidés
**Taille minimale conseillée
de consommation :**
2 à 3 kg entières,
et plus de 30 cm
pour la queue

84



LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Il est impératif de retirer toutes les peaux de la lotte, sinon vous obtiendrez un poisson caoutchouteux ! Pour préparer une lotte à la royale simplifiée, commencez par dédoubler le filet de lotte dans sa longueur en gardant les deux parties attachées. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre, tapissez l'intérieur d'une poêlée de champignons hachés et de persil plat. Sur le dessus, ajoutez de beaux rectangles de foie de lotte. Refermez la lotte et réalisez un cylindre à l'aide d'un papier étirable. Faites cuire à la vapeur jusqu'à 59 °C à cœur, découpez en tronçons, toujours avec le papier film. Retirez ce dernier et dégustez.

85

Maigre

Argyrosomus regius

Pleine saison : de juillet à novembre

Type de pêche à privilégier :

ligne, palangre

Taille minimale de capture : 30 cm

pour la pêche professionnelle

Taille minimale conseillée

de consommation : à partir de 58 cm

Le maigre est un poisson allongé, semi-pélagique, habitué de nos côtes. Il vit en légère profondeur, dans des environnements sableux et vaseux. Le maigre apprécie les eaux plutôt tempérées, de 14 °C à 23 °C. De couleur grise aux reflets bronze, ce poisson mesure en moyenne entre 50 cm et 1 m de long, voire jusqu'à 2 m pour certains individus. On peut le reconnaître grâce à son corps fuselé et ses flancs légèrement aplatis qui portent une ligne de points argentés de la tête à la queue. Ses yeux sont assez petits et l'on remarque son museau arrondi. Il possède aussi une grande bouche avec de

nombreuses dents aiguës. Le maigre est d'ailleurs un redoutable prédateur nocturne. Carnivore, il se nourrit principalement de mullets, sardines, encornets et de certains crustacés.

Le maigre est aussi souvent appelé « grogneur » en raison des sons qu'il émet au moment du frai.

Le maigre est un poisson migrateur qui se rapproche des côtes et rentre dans les estuaires au moment de la période de reproduction, de mi-avril à juin. Ensuite, il longe les côtes en automne et repart vers les profondeurs en hiver.

Ce poisson à chair blanche est très apprécié pour sa finesse. La chair du maigre

s'apparente à celle du bar, fine, tendre et savoureuse!

Au cœur du golfe de Gascogne, le maigre est principalement pêché à la ligne par les pêcheurs amateurs, et au chalut ou à la palangre pour la pêche professionnelle.

Le maigre ne serait pas une espèce en danger; toutefois, les stocks sont mal connus car ils ne sont pas suivis scientifiquement. De plus, la taille de commercialisation (30 cm), bien inférieure à la taille de la première maturité sexuelle (58 cm pour les mâles et 82 cm pour les femelles), laisse craindre un appauvrissement des populations de maigre.



CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Délicieux sur sa peau caramélisée!
Farinez légèrement la peau et faites poêler le maigre à feu vif au départ. N'hésitez pas à jouer avec le feu pour obtenir une peau bien croustillante. Je préconise une cuisson à 54 °C à cœur, pour avoir une chair bien rosée. Assaisonnez la peau avec un peu de fleur de sel à la sortie de cuisson.

Merlu

Merluccius merluccius

Pleine saison : de juin à septembre

Type de pêche à privilégier : palangre

Taille minimale de capture : 27 cm

Taille minimale conseillée de consommation :
à partir de 60 cm

88

Victime de son succès, le merlu est désormais menacé par la surpêche et les stocks ont dangereusement baissé. En effet, leur gestion n'est pas réellement efficace malgré les efforts réalisés. Dans les années 1990, plus de 50 % des merlus capturés étaient immatures, ce qui a donc diminué les stocks en dessous des limites biologiques de sécurité. La taille de capture du merlu est de 27 cm aujourd'hui : il serait préférable qu'elle passe à 60 cm afin de préserver la ressource, et que les individus capturés aient atteint leur maturité sexuelle. Les stocks sont aujourd'hui en restructuration en Atlantique, il est donc primordial de veiller au respect de ces mesures. En revanche, ce n'est pas le cas en Méditerranée, où le merlu est encore surexploité.

On peut reconnaître ce poisson grâce à son corps élancé, son dos entièrement gris et son ventre tout blanc. Il possède aussi une autre particularité : une grande bouche à l'intérieur noir, remplie de petites dents aiguisées. Très présent sur les côtes du golfe de Gascogne, le merlu est un adepte des eaux froides. C'est un poisson carnivore, vivant principalement entre 70 et 400 m de profondeur. Il a l'habitude de chasser et de se déplacer la nuit, puis il retourne dans le fond pendant la journée. Il se nourrit principalement de petits poissons tels que des maquereaux, des merlans, mais également de certains crustacés ou céphalopodes. Dans le golfe de Gascogne, le merlu est principalement pêché à la palangre, au filet ou encore au chalut.

C'est un poisson maigre, sa chair est reconnue pour être délicate et possède très peu d'arêtes. Le merlu est également très accessible grâce à des prix abordables. Il se distingue par une grande longévité, et une croissance assez rapide. La période de reproduction se déroule entre février et mai. La femelle pond alors de nombreux œufs au large, ceux-ci remontent en surface et sont emmenés avec le courant. Les œufs éclosent ensuite très rapidement, soit six jours après la ponte. Pour vérifier si un merlu est assez frais, il suffit de prêter attention à la fermeté de son corps ainsi qu'à sa brillance. Il est également nécessaire de vérifier si l'œil est assez bombé, et bien vif.

89



CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Pour le merlu bouilli

Réalisez un court-bouillon à base de légumes et d'aromates.

Pour un merlu de 2 kg : 5 litres d'eau, 1 verre de vin blanc, 1 écorce de citron et d'orange, 1 carotte, 1 oignon, 1 tête d'ail, du thym, du laurier, du poivre en grains et du sel. Faites bouillir l'ensemble 45 minutes à feu doux, plongez le merlu (sorti 1 heure avant du réfrigérateur). À la reprise de l'ébullition, couvrez et éteignez le feu. Dégustez 30 minutes après. En accompagnement, je vous propose de réaliser une mayonnaise citronnée agrémentée de dulce fraîche hachée.

Orphie

Belone belone

90

Méconnue, l'orphie est un poisson pourtant bien présent sur nos côtes atlantiques et dans le golfe de Gascogne lors de la saison estivale. Connue aussi sous les noms d'aiguillette ou d'aiguille de mer, elle regagne ensuite le large à l'approche de l'hiver. L'orphie est facilement reconnaissable à son corps tout en longueur et à son très long bec armé de nombreuses dents aiguës, assez dangereux ! Son dos est de couleur bleu-vert, et la partie ventrale blanche. Elle se distingue également par d'autres nombreuses

particularités. En effet, elle possède des arêtes bleues et vertes, en raison d'un pigment présent dans sa bile. L'orphie mesure en général entre 30 cm et 1 m de long. Son poids, lui, varie aux alentours des 400 g, même si certains spécimens peuvent aller jusqu'à 5 kg. Ce poisson vit principalement en surface et ne s'aventure guère dans les profondeurs. Par ailleurs, c'est un nageur extrêmement rapide, qui saute également remarquablement bien. Prédateur redoutable, l'orphie chasse des petits poissons tels que les anchois,

les sprats, les sardines, ainsi que des crustacés, des vers marins ou encore du plancton. La reproduction de l'orphie a généralement lieu à partir du mois de mai, et s'étend jusqu'à la fin juin. Durant cette période, la femelle pond alors de nombreux œufs, tous munis de petits filaments leur permettant de s'accrocher à chaque élément marin. Concernant sa consommation, la chair blanche de ce poisson, ferme, peut être assez sèche. Il est donc conseillé de l'accompagner, par exemple avec une sauce.

91

Pleine saison : de juillet à novembre
Type de pêche à privilégier : tous types
Taille minimale de capture : 30 cm
Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 30 cm

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Faites mariner les filets d'orphie pendant 2 heures avec de la sauce soja, du miel, de l'ail, du thym et de l'huile d'olive. N'hésitez pas à inciser les filets au couteau avant de les mettre à mariner ! Grillez-les au barbecue, à feu moyen et assez haut sur la braise.

Pageot

Pagellus erythrinus

Pleine saison : de juin à novembre

Type de pêche à privilégier : palangre, ligne

Taille minimale de capture : 15 cm

Taille minimale conseillée de consommation :
à partir de 25 cm

Méconnu lui aussi, le pageot est un joli poisson coloré, à la tête rose argentée et aux reflets bleutés. La partie supérieure de son corps est reconnaissable à ses petits points bleus parsemés sur sa partie dorsale, qui apparaissent lors de la période de reproduction.

Il mesure entre 15 et 30 cm de longueur, parfois jusqu'à 60 cm.

Le pageot est un poisson omnivore, avec une légère tendance carnivore, qui se nourrit principalement de petits poissons, de vers et de crustacés.

Poisson benthique, évoluant principalement dans les fonds sableux et rocheux

de l'océan, il vit entre 15 et 70 m de profondeur.

Le pageot est grégaire : il se déplace en petit banc.

Concernant sa reproduction, le pageot fait partie des êtres vivants hermaphrodites, c'est-à-dire que ce poisson naît femelle et devient mâle par la suite. C'est pour cette raison que l'on retrouve davantage de pageots femelles, car ils sont pêchés avant leur transformation.

La période de reproduction intervient durant la saison estivale. La femelle pond alors en pleine eau et les œufs partent ensuite au large grâce au courant.

La chair de ce poisson est assez goûteuse, fine et délicate. En revanche, le pageot est rempli d'arêtes difficiles à retirer.

Comme beaucoup de poissons, il est riche en vitamines et en sels minéraux. C'est donc lui aussi un très bon allié pour l'organisme.

En France, divers engins de pêche sont utilisés pour capturer ce poisson. Les plus utilisés sont les filets maillants, la palangre de fond ou encore la senne coulissante.

Le pageot est également pêché à la ligne par les pêcheurs amateurs.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Une fois le poisson écaillé et vidé, faites des incisions tous les 3 cm jusqu'à l'arête, et ce des deux côtés. Placez ensuite des tranches de tomate et de citron et arrosez d'huile d'olive, avec un peu de fleur de sel et de poivre. Faites une papillote et enfournez à 180 °C. Retirez lorsque l'œil commence à blanchir.

Pagre

Pagrus pagrus

Pleine saison : de juin à novembre

Type de pêche à privilégier : palangre

Taille minimale de capture : 18 cm

Taille minimale conseillée

de consommation : à partir de 30 cm

Après avoir été victime de la surpêche dans les années 1990, le pagre est désormais de retour sur nos étals. Pour le reconnaître, il suffit de se fier à la tache blanche présente sur les pointes de sa nageoire caudale. Son corps est argenté, aux reflets roses ou rouges. Le pagre vit principalement dans les zones rocheuses recouvertes d'algues, et essentiellement en profondeur, jusqu'à 250 m.

Ce prédateur se nourrit majoritairement de crustacés, de mollusques ou d'autres petits poissons. Le pagre mesure en général entre 18 et 45 cm et pèse jusqu'à 2,5 kg.

Solitaire, ne se déplaçant jamais en banc, le pagre est un poisson migrateur. Il est alors possible de le rencontrer à l'approche du printemps, près de nos côtes, avant qu'il ne regagne les profondeurs pour l'hiver.

Sa période de reproduction est assez courte: d'avril à juin. Le pagre est un poisson hermaphrodite : il naît femelle et devient mâle ensuite.

Il est considéré comme un poisson « noble », apprécié pour sa finesse et sa délicatesse, et il est d'ailleurs relativement coûteux. Les gourmets s'arrachent cette chair nacrée et savoureuse...

Dans le golfe de Gascogne, le pagre est un poisson que l'on pêche habituellement à la palangre. Cette technique, qui consiste à dérouler une ligne principale dans l'eau, garnie de plusieurs hameçons, présente de nombreux risques, notamment de mortalité chez les oiseaux de mer. En effet, ceux-ci sont attirés par les appâts des hameçons et peuvent se blesser, se retrouver piégés ou encore mourir noyés par la suite.



LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



En carpaccio avec une marinade citron vert, huile d'olive, fleur de sel, poivre, un soupçon de vanille en gousse, de la dulse et des cornichons. Faites mariner 30 minutes avant de déguster frais, mais pas trop froid non plus, car cela bloque les saveurs !

Plie/carrelet

Pleuronectes platessa

Pleine saison : de juillet à novembre
Type de pêche à privilégier : ligne
Taille minimale de capture : 27 cm
Taille minimale conseillée de consommation :
à partir de 35 cm

La plie, plus connue sous le nom de carrelet, a, comme tous les poissons plats, les deux yeux situés du même côté. On peut la reconnaître grâce à sa couleur brune tachetée de petits points rouges.

La plie est un poisson benthique, amoureux des fonds marins. Elle vit principalement dans les fonds sableux et vaseux de l'océan. Elle peut changer de couleur, ce qui lui permet de se camoufler facilement. Selon sa taille, son alimentation diffère. Au début de sa vie, la plie se nourrit de larves puis de petits vers et de crustacés. Lorsqu'elle atteint 20 cm, elle recherche

des vers et des mollusques et peut ensuite compléter son régime alimentaire avec des petits poissons.

En France, la plie est principalement pêchée au chalut ou au trémail, un filet permettant d'emmêler le poisson, selon sa taille et son calibre.

Elle se reproduit entre les mois de décembre et mars, dans le nord du golfe de Gascogne, la Manche et la mer du Nord. Lors de cette période, la femelle pond entre 50 000 et 500 000 minuscules œufs, qui flottent durant une quinzaine de jours avant d'éclore.

Pour reconnaître une plie bien fraîche, il

faut regarder ses taches : en effet, celles-ci doivent être de couleurs vives et non ternies. La plie est très appréciée pour sa chair fine et digeste.

La ressource s'est nettement améliorée. En effet, après avoir été victimes de la surpêche pendant de nombreuses années, les stocks sont désormais exploités de manière durable. La plie peut être recommandée avec modération en raison des rejets encore importants de plies trop petites capturées par les engins de pêche. Des améliorations ont toutefois été apportées depuis une vingtaine d'années afin d'améliorer leur sélectivité.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



En filet, sans la peau, dans un plat sur un lit d'oignons avec de l'ail, du thym, un peu de vin blanc et une noix de beurre. On peut aussi ajouter quelques champignons de Paris émincés et cuire ensuite à 180 °C au four.

Raie bouclée

Raja clavata

Pleine saison : de juillet à janvier

Type de pêche à privilégier : palangre de fond

Taille minimale de capture : pas de taille recommandée
mais peut être commercialisée à partir de 1 kg

Taille minimale de consommation conseillée : 2 kg minimum

La raie bouclée est aisément reconnaissable : son dos est recouvert de petites épines semblables à des crochets, lui donnant un aspect « bouclé ». Son corps est en forme de losange et sa robe est assez claire, couleur sable, avec de petites taches sombres. La raie possède également une très longue queue sortie d'anneaux sombres.

Elle peut mesurer entre 40 et 120 cm de long et peser de 2 à 4 kg.

La raie bouclée vit principalement dans les fonds de sable et de graviers de l'océan.

Carnivore, elle se nourrit préférentiellement de petits vers, de crustacés, de mollusques ou de petits poissons.

En France, la raie bouclée est essentiellement capturée au chalut de fond. Toute-

fois, il arrive qu'elle soit aussi pêchée à la palangre de fond. Il n'existe pas de taille minimale de capture pour la raie bouclée. En revanche, un poids de 1 kg est fixé pour la commercialisation.

La raie se reproduit majoritairement entre février et septembre. Elle ne pond pas énormément d'œufs, seulement entre 60 à 150 par an. Ils sont déposés dans les algues ou le sable des fonds marins et n'éclosent qu'entre 4 et 9 mois plus tard.

La faible fécondité de la raie en fait une espèce vulnérable. La pêche de la raie bouclée est désormais réglementée en France, afin de maintenir les stocks de manière durable.

Cette espèce est classée « quasi menacée » dans la liste rouge de l'UICN.

En Europe, la situation s'améliore globalement pour les populations de raies bouclées, mais il n'en est pas de même pour toutes les espèces de raies dont certains stocks sont considérés comme épuisés, comme les raies pocheteaux. Malheureusement, les raies sont commercialisées sous une seule appellation, sans distinction d'espèce : la gestion des stocks est donc compromise. Aussi les raies doivent être consommées avec modération.

Dans la raie, tout n'est pas comestible : seules les nageoires pectorales appelées les ailes et les joues se mangent. La chair de ces parties est appréciée pour sa finesse. Lors de la cuisson, le squelette constitué de cartilage nourrit les chairs et leur procure une grande tendreté.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Farinez la raie bouclée et poêlez-la à feu vif pour bien colorer les deux côtés, puis retirez-la. Déglacez votre poêle avec des câpres, des dés de citron, de l'oignon, de l'ail et quelques tomates confites. Faites cuire ensuite l'ensemble au four à 140 °C.



Rouget barbet

Mullus surmuletus

Pleine saison: de juillet à mars

Type de pêche à privilégier: ligne

Taille minimale de capture: 15 cm pour la pêche de loisir, pas de taille réglementaire au niveau européen pour la pêche professionnelle

Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 15 cm

Le rouget barbet a une tête assez fine qui porte deux barbillons au niveau du menton. Il est aussi facilement reconnaissable grâce à la couleur de son corps orangé. C'est un petit poisson mesurant entre 20 et 30 cm maximum.

C'est un carnivore, habitué des fonds marins sableux et de graviers. En général, on peut le trouver aux alentours des 100 m de profondeur.

Dans le golfe de Gascogne, on retrouve aussi le rouget barbet dans les fonds coquilliers.

Il se nourrit généralement de vers, de mollusques et de crustacés. Il peut détec-

ter ses proies grâce à ses deux barbillons avec lesquels il fouille la surface du sable. C'est un poisson fin et délicat, à la chair tendre et savoureuse. En revanche, très sensible à la cuisson, le rouget barbet ne supporte pas les modes de cuisson trop agressifs ou trop longs.

Ce poisson est également un véritable atout pour l'organisme, car il s'agit d'un poisson semi-gras, riche en oméga-3, en phosphore et en protéines.

En ce qui concerne sa période de reproduction, celle-ci a lieu d'avril à juin. Lors de cette période, la femelle pond alors entre 10 000 et 40 000 œufs qui dérive-

ront dans la masse d'eau pendant environ une semaine avant d'éclore pour donner des larves.

En France, ce poisson est majoritairement pêché au chalut de fond, ou encore au filet. Concernant la ressource, il est difficile de l'évaluer en raison du manque de données. Certains stocks semblent pleinement exploités, voire surexploités, comme en Manche, en mer du Nord et en Méditerranée. Dans le golfe de Gascogne, le stock ne semble pas dégradé et la consommation peut être recommandée avec modération du fait du peu d'informations concernant cette espèce.



LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Tout se mange dans le rouget barbet, à condition que la fraîcheur soit extrême: les écaillés frites; les filets avec la peau croustillante; la moelle épinière frite; le foie rôti; ou encore la tête grillée!

On peut aussi le consommer cru bien sûr, voire légèrement fumé.

Pour déguster les filets grillés :

écaillez, videz et levez les filets. Farinez-les côté peau et poêlez-les dans un peu d'huile d'olive très chaude. Laissez cuire gentiment sur la peau jusqu'à ce que celle-ci soit très croustillante. Il est impératif de garder le cœur du filet rosé et d'assaisonner cette peau de fleur de sel de l'île de Ré!

Roussette

Scyliorhinus spp

Pleine saison :

d'août à janvier

Type de pêche

à privilégier : ligne

Taille minimale

de capture : aucune

Taille minimale

conseillée
de consommation :

40 cm pour la petite

roussette et 80 cm

pour la grande

La roussette est un requin. Elle possède donc, comme les raies, un squelette fait de cartilage. Elle est souvent présente près des côtes, aux alentours de 100 m de profondeur. Les roussettes sont des prédateurs ayant l'habitude de chasser la nuit. Elles sont souvent présentes dans le fond et se nourrissent principalement de coquillages, de crustacés, de céphalopodes ou encore de poissons.

Il existe deux espèces de roussette : la petite (entre 50 et 70 cm) et la grande (entre 80 et 120 cm). On peut facilement reconnaître la roussette à sa peau tachetée de brun, ses pupilles allongées et ses deux ailerons dorsaux situés en arrière du corps.

La roussette ne possède pas de squelette osseux ni d'arêtes. En effet, elle est constituée d'un simple cartilage central, ce qui rend sa consommation encore plus simple. Sa chair est assez rosée et élastique, riche en oméga-3. Sa couleur lui a valu son appellation commerciale de saumonette.

Comme pour tous les requins, la reproduction des roussettes nécessite un accouplement des adultes. La femelle pond ensuite ses œufs tout au long de

l'année avec un maximum entre la fin de l'hiver et le mois de juillet. Ils sont pondus sous forme de capsule rectangulaire. Dans celle-ci, les embryons se nourrissent eux-mêmes de leur réserve nutritive. Ils finissent ensuite par éclore 100 à 200 jours plus tard, en fonction de la température de l'eau.

Comme pour de nombreux requins, il faut être vigilant avec ces espèces particulièrement sensibles à la surexploitation en raison de leur faible fécondité (une centaine d'œufs par an) et du manque d'information concernant l'identification précise des espèces capturées. Plusieurs indicateurs (baisse des captures, baisse des rendements) montrent que l'état des stocks est très dégradé. Il semble toutefois que pour certaines populations de petites roussettes (Manche et mer d'Irlande), l'état de la ressource s'améliore.

En France, dans le golfe de Gascogne, la roussette est principalement pêchée à la palangre ou au filet droit. Pour continuer sur une lignée de pêche responsable et durable de la roussette, certaines associations ont créé des grilles d'identification permettant aux marins et aux pêcheurs de mieux identifier la roussette.

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Une recette originale, la roussette préparée comme une blanquette de veau : blanchissez les tronçons de roussette sans la peau à l'eau salée. Refroidissez sous l'eau fraîche, mettez les morceaux dans une casserole, ajoutez des carottes, des oignons et des clous de girofle. Recouvrez d'eau froide, assaisonnez de gros sel et de poivre. Faites cuire 1 heure à feu doux. Récupérez le jus de cuisson et épaississez avec un roux (50 g par litre – recette p. 186). Ajoutez 150 g de crème épaisse ainsi que le jus d'un demi-citron. Versez la sauce sur la roussette et ajoutez un peu de persil plat ciselé. À déguster avec des pommes de terre vapeur au beurre demi-sel et de la laitue de mer hachée!

Sardine

Sardina pilchardus

104

Pleine saison : de juin à février
Type de pêche : chalut pélagique
Taille minimale de capture : 11 cm
Taille minimale conseillée de consommation :
à partir de 17 cm

Connu(e) de tous, la sardine est un incontournable ! Ce petit poisson de maximum 25 cm évolue en banc. Grégaire, il vit en pleine eau, jusqu'à 150 m de profondeur. Migrateur, il part vers le large à l'approche de l'hiver. À l'inverse, à l'arrivée du printemps, on peut le retrouver vers les côtes.

On peut reconnaître la sardine facilement, tout d'abord grâce à sa petite taille mais aussi à sa couleur : un corps gris argenté, et la partie ventrale blanche et irisée. Elle pèse en général 15 g. Concernant son régime alimentaire, elle se nourrit principalement de phytoplancton et d'œufs de poissons au stade juvénile, puis consomme des crustacés planctoniques.

Elle se reproduit principalement au printemps, dans des eaux tempérées variant entre 10 et 13 °C. La femelle pond alors jusqu'à 60 000 œufs.

De nos jours, la ressource est jugée durable. En effet, après avoir été victimes de la surpêche jusqu'en 2014,

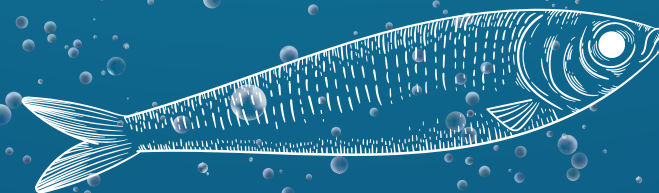
les stocks sont désormais considérés comme stables.

En France, ainsi que dans le golfe de Gascogne, la sardine est principalement pêchée à la senne coulissante ou encore au chalut pélagique pour capturer un maximum d'individus en même temps.

Ce poisson est parfois pêché la nuit, car c'est à ce moment-là qu'il remonte vers la surface pour se nourrir de plancton. Durant la journée, la sardine préfère se cacher dans les eaux plus profondes afin d'éviter ses prédateurs comme les thons, les oiseaux ou encore les dauphins.

La chair de la sardine est très appréciée. En effet, celle-ci se consomme souvent grillée ou marinée. Poisson gras riche en phosphore, en oméga-3 et surtout en vitamines, la sardine est un véritable allié santé.

Pour bien la choisir, il faut impérativement que son corps soit ferme, brillant, et sans aucune tache de sang. Son œil doit également être vif ! À noter également, plus la sardine est petite, plus sa chair est agréable à déguster.



CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

La sardine est un poisson tout simplement fabuleux ! Pour la respecter et l'optimiser, je la travaille « de la tête à la queue » dans mon restaurant trois étoiles. Voici une recette zéro déchet : préparez et grattez les sardines, faites mariner les filets 15 minutes dans un mélange de jus de citron, d'huile d'olive, de sel et de poivre. Puis faites frire les écailles dans une petite casserole. Poêlez ensuite les têtes de sardine pour réaliser une vinaigrette : une fois bien croustillantes, mettez-les dans un robot mixeur avec un mélange de vinaigre, sel, poivre, huile de pépins de raisin et huile d'olive. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Ajoutez de l'eau froide pour détendre si nécessaire et passez le tout au chinois. Faire griller d'autres filets côté peau à la plancha. Bien caramélisée, la peau du poisson apporte le goût au produit. Dégustez cette déclinaison !

105

Sébaste

Sebastes sp.

Pleine saison : de juillet à novembre

Type de pêche : chalut pélagique (il n'existe à ce jour aucune technique de pêche non invasive pour cette espèce)

Taille minimale de capture : pas de taille minimale définie dans les eaux européennes

Taille minimale conseillée de consommation : 35 cm

Ce poisson, parfois appelé dorade sébaste, est un proche parent des rascasses. Comme elles, il est doté de nageoires aux rayons épineux. Son corps trapu est de couleur rouge à rouge orangé. La tête massive porte une large bouche et des yeux de grande taille.

Il existe deux espèces exploitées commercialement : le sébaste du nord (*Sebastes mentella*) et le grand sébaste (*Sebastes norvegicus*), qui atteignent respectivement 30 à 40 cm de taille moyenne. Elles fréquentent les eaux froides de l'Atlantique Nord où elles vivent entre 100 et 500 m de profondeur – et même au-delà pour le sébaste du nord. Elles se nourrissent de petits crustacés (krill) et de poissons comme les harengs ou les capelans.

Les sébastes présentent la particularité d'être vivipares, fait rare chez les poissons osseux. En effet, les œufs sont fécondés, se développent et éclosent à l'intérieur du corps de la femelle qui rejette les larves à la fin du printemps (*S. norvegicus*) ou au début de l'été (*S. men-*

tella). Celles-ci se développent en pleine eau avant de rejoindre peu à peu les profondeurs. La chair du sébaste est blanche et, comme pour beaucoup de poissons, riche en protéines et pauvre en lipides, ceux présents étant majoritairement des oméga-3, essentiels à l'organisme. Elle est également intéressante pour ses teneurs en fer, phosphore, magnésium et vitamines du groupe B.

La croissance des sébastes est lente (1 à 2 cm par an) et leur longévité impressionnante puisqu'ils peuvent vivre plus de 60 ans. Ils atteignent leur maturité sexuelle tardivement, vers 10 ans. Ces caractéristiques biologiques les rendent sensibles à la surexploitation et freinent la reconstitution des stocks lorsque ceux-ci sont dégradés. Depuis les années 1980, ces deux espèces sont exploitées intensivement. La plupart des stocks sont affaiblis, excepté pour *S. norvegicus* pêché en Islande et au Groenland. Aujourd'hui, la pêche reste importante, il convient donc de le consommer avec modération.

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Dans un cuiseur vapeur, réalisez un lit d'algues et de fenouil séché, déposez vos filets sans la peau assaisonnés des deux côtés de fleur de sel et de poivre. Faites cuire jusqu'à 52 °C et déposez sur un tartare d'algues. Puis réalisez un beurre blanc : 1 échalote, 5 cl de vinaigre et de vin blanc, réduisez le tout à sec et montez avec 70 g de cubes de beurre froid. Vérifiez l'assaisonnement, sautez et dégustez !



Thon blanc

Thunnus alalunga

Le thon blanc, également appelé thon germon, est un poisson assez présent dans le golfe de Gascogne. Grégaire, il préfère vivre en banc et dans des profondeurs avoisinant les 250 m.

Pour l'identifier, il suffit de se fier à sa grande taille. En effet, il peut atteindre au maximum 1,40 m et peser jusqu'à 30 kg!

Le thon blanc est un poisson gris argenté aux reflets bleus sur sa partie dorsale et aux reflets irisés sur sa partie ventrale.

Il possède aussi de très longues nageoires pectorales, ainsi que des petites nageoires crantées vers le bout de sa queue.

Le thon blanc est un prédateur. Pour se nourrir, il opte le plus souvent pour des petits poissons, des crustacés ou encore des calmars.

La reproduction a principalement lieu de juin à septembre. Lors de cette période, la femelle peut alors pondre jusqu'à 2,6 millions d'œufs qui éclosent dans les 48 heures.

Le thon blanc possède une chair blanche et légèrement rosée très savoureuse, offrant de nombreuses qualités nutritionnelles : apport en protéines, en phosphore ou encore en sélénium.

En revanche, il peut contenir un taux élevé de mercure. Par conséquent, il est donc préférable de ne pas le consommer en trop grande quantité.

En France et dans le golfe de Gascogne, le thon blanc est principalement pêché à la palangre ou à la traîne. La pêche à la traîne consiste à traîner des lignes derrière un bateau.

Surpêché jusque dans les années 1990 dans l'Atlantique Nord, le stock est aujourd'hui considéré comme exploité durablement. Chaque année, la CICTA (Commission internationale pour la conservation des thonidés de l'Atlantique), s'appuyant sur des données scientifiques, recommande un niveau de captures afin de ne pas surexploiter l'espèce.



Pleine saison :

été et automne

Type de pêche

à privilégier : ligne

Taille minimale

de capture : 2 kg

Taille minimale

conseillée

de consommation :

à partir de 4 kg

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Faites des longes de 20 cm de long dans les filets de thon. Salez-les et poivrez-les à sec, puis brûlez-les à la flamme sur la gazinière ou au chalumeau jusqu'à ce qu'ils noircissent, en gardant le cœur cru. Immergez les morceaux de longe dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson, séchez et tranchez comme un carpaccio. Assaisonnez d'une marinade ainsi que de fleur de sel et de poivre.

Thon rouge

Thunnus thynnus

Pleine saison : de juillet à octobre

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture : 30 kg ou 115 cm

Taille minimale conseillée de consommation :
à partir de 40 kg ou de 120 cm

Le thon rouge est un poisson facilement reconnaissable grâce à la couleur de sa chair lorsque celle-ci est crue.

Il peut être différencié de ses cousins les thons blanc et albacore grâce à ses nageoires pectorales très courtes et sa deuxième nageoire dorsale de teinte rouge-brun. Il est doté d'un corps fuselé, de couleur métallique sur les flancs et bleu foncé sur le dos. Grâce à la forme de son corps, le thon rouge peut atteindre une vitesse de pointe allant jusqu'à 80 km/h.

Ce poisson atteint parfois des tailles impressionnantes : 2 à 3 m en moyenne, pour un poids de 300 kg !

Le thon rouge est un poisson pélagique que l'on retrouve de la surface jusqu'à 200 m de profondeur dans les eaux tempérées, et plus profondément dans les eaux chaudes. Contrairement à la plupart des poissons, il est capable de produire de la chaleur grâce à des contractions musculaires et à la conserver pour maintenir son corps à une température supérieure à celle du milieu. Cette capacité lui permet de se déplacer avec des vitesses de nage soutenues, de parcourir de longues distances et éventuellement d'évoluer temporairement dans des eaux plus froides. Le thon rouge est un poisson migrateur. En effet, il se déplace entre les eaux froides, où il se nourrit, et les eaux chaudes, où il a l'habitude de se reproduire.

Adulte, il se nourrit principalement de poissons et occasionnellement de céphalopodes. Un thon rouge adulte peut manger jusqu'à 30 % de son propre poids par jour !

Le thon rouge est excellent pour l'organisme.

Ce poisson est l'un des plus riches en protéines. Il contient également de nombreuses vitamines, des oméga-3 et des sels minéraux.

Sa chair est notamment reconnue pour sa finesse et son goût particulier.

En revanche, concernant la ressource, le thon rouge est une des principales victimes de la surpêche. À partir de 1990 et pendant 15 ans, celui-ci a été pêché en grande quantité et parfois de façon illégale, conduisant à un effondrement des stocks dans l'Atlantique Est. Des mesures drastiques ont été prises à partir de 2009, et si certaines évaluations ont montré une amélioration, la situation reste fragile, d'autant que les recommandations des scientifiques concernant le taux maximum de captures ne sont pas toujours suivies.

Le thon rouge est un poisson à forte valeur commerciale, très prisé notamment pour les sushis ou les sashimis.

En France, il est principalement pêché à la senne coulissante ou à la palangre. En ce qui concerne la pêche de loisir, les pêcheurs utilisent principalement la canne ou la ligne.

Cette pêche est scrupuleusement encadrée et soumise à autorisation administrative.

Pour s'assurer de sa fraîcheur, il faut que la chair du thon rouge soit bien rouge, intense et moelleuse. En revanche, elle ne doit pas avoir l'air desséchée.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Faites snacker la ventrèche à feu très vif des deux côtés, et émincez-la en tranches épaisses d'environ 1 ou 2 cm. Ajoutez de la fleur de sel, du piment d'Espelette, et sautez avec un jus de poulet au vinaigre et à l'estragon haché.

Turbot

Scophthalmus maximus

Pleine saison: de juillet à avril

Type de pêche à privilégier: ligne

Taille minimale de capture: 30 cm

Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 40 cm

Très prisé, le turbot est assez présent le long de nos côtes atlantiques.

C'est un poisson plat benthique, amateur des fonds marins sableux et vaseux. On peut facilement l'identifier grâce sa forme en losange et à son corps brun, dont la teinte change selon la couleur du fond. Sa peau est recouverte de petites taches foncées reproduisant le visuel des graviers. Il possède des tubercules osseux pointus rugueux au toucher, qui permettent de le différencier facilement de la barbue, avec laquelle il est parfois confondu. Le turbot porte les deux yeux du côté gauche de son corps, et est couché sur le côté droit qui est de couleur blanche. Par ailleurs, c'est un

poisson qui ne possède pas d'écailles. Figurant parmi les plus grandes espèces plates de nos eaux côtières, il peut atteindre 1 m, une vingtaine de kilos et vivre jusqu'à 25 ans. Les spécimens de 30 à 60 cm sont plus communément rencontrés.

Le turbot se nourrit principalement de poissons comme les harengs, les vives, mais aussi d'autres poissons plats qu'il chasse en général durant la nuit.

Concernant la période de reproduction du turbot, celle-ci s'étale du mois d'avril au début du mois d'août selon la zone géographique.

Le turbot est un poisson particulièrement maigre, riche en protéines mais aussi en vitamines et en sels minéraux. Sa chair

blanche est reconnue pour être ferme et très goûteuse.

Après un déclin dans les années 1980-1990, l'activité de pêche a été diminuée afin de préserver la ressource. La population de turbots semble aujourd'hui stable avec un nombre de reproducteurs en hausse. Toutefois, des recommandations ont été formulées pour augmenter la taille de capture afin de préserver un plus grand nombre de juvéniles. En effet, elle est en deçà de la taille de la première maturité sexuelle (35 cm pour les mâles et 42 pour les femelles). Actuellement, l'espèce est pêchée au chalut ou au trémail.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Farinez les joues et les bardes et faites-les rôtir au beurre moussieux avec 1 gousse d'ail écrasée. Faites-les bien dorer tout en les gardant moelleuses. Assaisonnez les filets de fleur de sel, de poivre et d'un filet d'huile d'olive. Réalisez une sauce onctueuse avec l'arête et faites griller la tête au feu de bois ou au four à 230 °C.



Vieille

Labrus bergylta

Pleine saison : de juillet à avril

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture : pas de taille minimale de capture

Taille minimale conseillée de consommation :
à partir de 35 cm

114

Peu connue, la vieille est un poisson sédentaire que l'on trouve souvent dans les zones rocheuses couvertes par des laminaires (algues). La vieille affectionne aussi les trous, grottes et crevasses, où elle passe généralement ses nuits. La vieille est un poisson qui ne vit pas très profondément, dans les zones des marées et jusqu'aux alentours des 30 m de profondeur.

On peut la reconnaître aisément grâce à son corps massif, ses lèvres charnues, ses dents coniques ou encore sa seule nageoire dorsale, assez haute, vers l'arrière de son corps. La couleur du corps de ce poisson peut varier. En effet, on peut trouver des vieilles marron foncé marbré de beige clair ;

d'autres rouge orangé tacheté de blanc, ou encore d'une magnifique couleur vert émeraude. En général, cela dépend de leur âge, mais aussi de l'environnement. La taille peut atteindre 60 cm pour un poids maximal de 4,5 kg.

Concernant ses habitudes alimentaires, la vieille est un poisson carnivore se nourrissant principalement de crustacés et de mollusques tels que des crabes, des crevettes et des moules. Grâce à sa forte mâchoire, rien ne peut lui résister.

La vieille est un poisson hermaphrodite. En effet, elle naît femelle puis devient mâle par la suite.

La période de reproduction de la vieille a généralement lieu entre mai et juin.

Durant cette période, le mâle tapisse des crevasses de laminaires afin de confectionner un nid où viendra pondre la femelle. Il recouvre ensuite les œufs avec des algues et surveille la ponte jusqu'à l'éclosion, une à deux semaines plus tard.

La vieille est un poisson à chair blanche, reconnue pour être assez goûteuse. En revanche, ses filets contiennent de nombreuses arêtes.

Concernant la ressource, il n'existe pas de données précises sur cette espèce. Elle est consommée essentiellement dans les zones côtières, les stocks ne sont donc pas menacés. En France ainsi que dans le golfe de Gascogne, la vieille est principalement pêchée au chalut de fond ou encore au filet.



115

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

La vieille est délicieuse en ceviche acidulé ou dans une marinade au lait de coco. Laissez mariner les filets pendant 15 minutes et égouttez-les. Disposez-les en rosace dans un plat et parsemez-les de basilic thaï, de ciboulette et d'échalotes. Salez et ajoutez une touche de piment d'Espelette.

Anémone de mer

Anemonia viridis

Pleine saison: de juin à novembre

Type de pêche à privilégier: à pied, plongée

Taille minimale conseillée de consommation: 5 cm

L'anémone de mer est une espèce que l'on retrouve fréquemment sur nos côtes atlantiques. Le corps de cet animal marin peut se présenter de différentes couleurs, soit brun rougeâtre ou verdâtre. L'anémone de mer possède de nombreux tentacules de couleur verte, avec des extrémités violettes.

L'anémone se trouve principalement sur les fonds rocheux, où elle peut facilement s'accrocher. C'est également une adepte des lieux éclairés et calmes. Il est d'ailleurs très rare de la trouver au-delà de 25 m de profondeur. Son régime alimentaire est composé principalement de petits poissons, crustacés ou autres

invertébrés qu'elle peut attraper grâce à ses tentacules.

L'anémone de mer se reproduit entre les mois de juin et juillet. La fécondation a lieu en pleine eau et les larves qui en sont issues sont nageuses. Mais elle peut également se reproduire de manière asexuée. En effet, cette espèce est capable de produire un nouvel individu par bourgeonnement ou de se diviser de bas en haut pour donner naissance à deux individus.

Attention à ses piqûres! L'anémone de mer possède de petits harpons urticants sur ses tentacules. Au contact de ceux-ci, la peau peut développer une réaction, et même des allergies.

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

L'anémone de mer est délicieuse en tempura, avec du jus de citron. Dans la farine à tempura, ajoutez un petit peu de ciboulette et de persil plat ciselé, détendez l'ensemble avec de l'eau bien fraîche pour obtenir une pâte à beignets onctueuse (pour encore plus de légèreté, vous pouvez réaliser cette pâte avec de l'eau pétillante). Trempez les anémones dans la pâte puis dans la friteuse en les remuant légèrement pendant 4 à 5 secondes pour faire gonfler la pâte. Une fois que celle-ci est dorée et croustillante, épongez vos anémones sur du papier absorbant et assaisonnez à chaud de sel fin. Vous pouvez aussi réaliser un velouté d'anémone et de pommes de terre, pour un raz-de-marée iodé assuré!

Seiche

Sepia officinalis

La seiche est un mollusque appartenant à la famille des céphalopodes, au corps aplati, marbré de brun et de blanc. Ce mollusque possède dix tentacules, dont huit courts et deux longs.

La seiche est également constituée d'une coquille interne (appelée « os ») ainsi que de nageoires ondulantes sur tout le long de son corps. En général, elle mesure entre 15 et 40 cm, sans compter ses tentacules.

La seiche vit principalement sur les fonds meubles, avec de petits graviers ou encore des algues. Toute la journée, elle se cache, enfouie presque entièrement dans le sédiment, et se montre la nuit, au cours de laquelle elle s'avère être une redoutable chasseuse. En effet, elle se nourrit principalement de poissons, de mollusques, de crustacés ou encore de coquillages.

Mollusque migrateur, la seiche est à la recherche des eaux profondes l'hiver, pour se rapprocher des côtes à l'arrivée du printemps. C'est une espèce qui se reproduit en général entre mai et juin. Lors de cette période, elle pond alors jusqu'à 3000 œufs de couleur noire qu'elle accroche à un support de forme allongée (algue, cordage, etc.). La ponte forme une grappe appelée « raisin de mer ». L'éclosion a lieu environ deux mois plus tard. À noter qu'après la reproduction, les adultes meurent.

En France, la seiche se pêche principalement au chalut de fond, mais aussi au casier.

Concernant la ressource, les stocks de seiche sont actuellement considérés comme étant tous surexploités!

Victime elle aussi de la surpêche, notamment à cause des prises accidentelles, elle affiche un taux de mortalité important à tous les stades de son développement (œufs, juvéniles, adultes). Mais aucune mesure de gestion n'est appliquée à cette espèce au niveau européen. Des réglementations sont mises en place localement, comme en Bretagne et en Normandie. En revanche, on conseille de consommer des seiches mesurant au minimum 18 cm, taille à laquelle ce poisson atteint sa maturité sexuelle.

Pleine saison : de juin à janvier

Type de pêche à privilégier :

casiers, turlutte

Taille minimale de capture :

il n'existe pas de taille

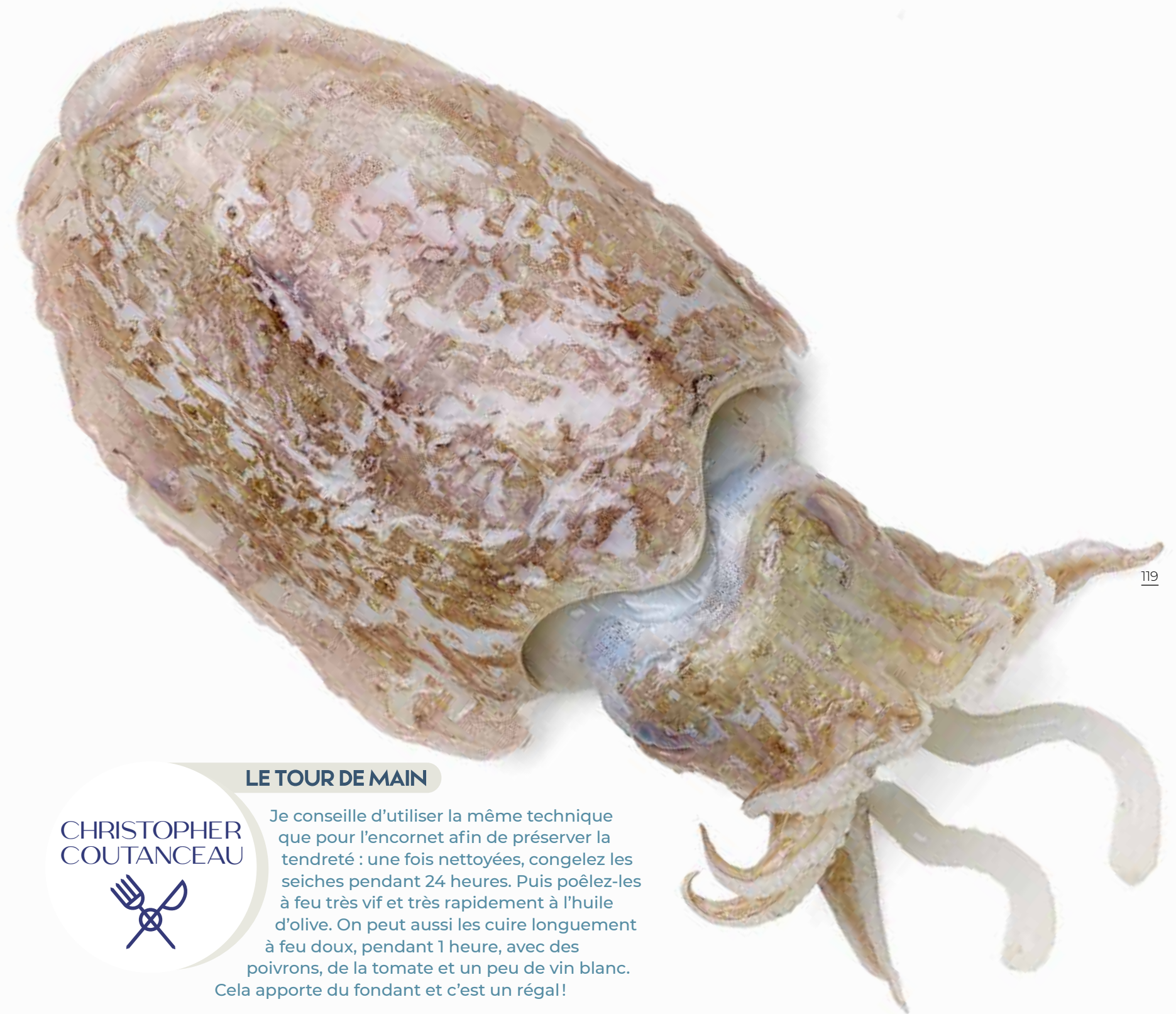
commerciale minimum

réglementaire

Taille minimale conseillée

de consommation : à partir

de 18 cm



LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Je conseille d'utiliser la même technique que pour l'encornet afin de préserver la tendreté : une fois nettoyées, congelez les seiches pendant 24 heures. Puis poêlez-les à feu très vif et très rapidement à l'huile d'olive. On peut aussi les cuire longuement à feu doux, pendant 1 heure, avec des poivrons, de la tomate et un peu de vin blanc. Cela apporte du fondant et c'est un régal!

Bigorneau

Littorina littorea

Pleine saison : de juillet à décembre

Type de pêche à privilégier : à pied

Taille minimale de capture : pas de taille minimale

Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 1 cm

Très présent sur nos côtes atlantiques, le bigorneau est un incontournable! Ce mollusque appartenant à la famille des gastéropodes est facilement reconnaissable grâce à sa coque spiralée se terminant en pointe. La coquille du bigorneau est en général de couleur grise ou noire, et son opercule corné est marron foncé. Ce gastéropode est le plus petit coquillage consommé par l'homme. Il mesure habituellement entre 1 et 2 cm. Il se déplace en eaux fraîches en rampant sur son pied.

Le bigorneau vit principalement collé sur les rochers couverts d'algues, ou encore

dans le sable ou les gravières. On peut donc le retrouver en grand nombre sur les pierres de l'estran!

Le régime alimentaire du bigorneau se compose majoritairement d'algues vertes (laitue de mer) et d'algues microscopiques. Ce brouteur herbivore se nourrit toujours la nuit, et lorsque la marée est haute.

La reproduction a lieu entre janvier et juin. Certains individus peuvent alors migrer vers le haut de l'estran lors de cette période. La femelle libère des capsules gélatineuses qui contiennent chacune à 5 œufs. Les œufs éclosent ensuite en mer. À propos de la ressource, celle-ci s'avère

être en bon état, malgré le fait que le bigorneau soit récolté en grande quantité, notamment par les pêcheurs à pied de loisir. En revanche, il est conseillé de ne pas consommer de bigorneaux trop petits, ceux-ci n'étant pas matures.

À noter que la plus grande menace qui pèse sur cette espèce n'est pas tant la surexploitation, mais plutôt la pollution.

Le bigorneau, qui se mange toujours cuit, est particulièrement apprécié pour sa chair très goûteuse et moelleuse au bon goût iodé! Elle est d'ailleurs très riche en oligo-éléments et contient beaucoup de magnésium.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Faites cuire les bigorneaux dans une nage (recette p. 186) avec un départ à ébullition. Dès la reprise de celle-ci, enlevez-les et laissez-les refroidir à température ambiante. Pour qu'ils gardent leur moelleux, conservez-les au réfrigérateur, immergés dans une nage froide.

Ormeau

Salotis tuberculata

Méconnu, l'ormeau est un coquillage dont la forme s'apparente à celle d'une oreille. Il mesure en moyenne entre 8 et 11 cm et est en général de couleur brun-vert. Il possède également deux yeux bleus étonnants! La magnifique coquille de l'ormeau possède quatre à huit trous latéraux et sa face interne est nacrée et irisée vert, bleu ou rose. Ce mollusque gastéropode est un adepte des failles et des zones rocheuses, et on peut également le trouver au niveau des marées basses de grand coefficient. Son pied ventral lui permet de se déplacer en rampant.

L'ormeau est un individu herbivore. Jeune, il se nourrit d'algues microscopiques, puis il consomme des grandes algues une fois adulte.

Ce mollusque se reproduit en général l'été, entre les mois de juin et d'août. Lors de cette période, chaque femelle pond environ 2 millions d'œufs. Après l'éclosion, les larves seront dispersées par le courant et au bout d'une semaine de vie pélagique, elles tomberont au fond pour donner de jeunes ormeaux.

L'ormeau est un animal très fragile et hémophile: une simple blessure ou le fait d'essayer de le décoller de la roche peut entraîner sa mort!

Concernant la ressource, cette espèce est désormais en diminution à cause du braconnage. Aujourd'hui, la capture d'ormeaux est soumise à une stricte réglementation, et seule la pêche à pied est autorisée pour les particuliers. La pêche en plongée est réservée à quelques professionnels ayant une licence. La pêche est interdite entre juin et août afin de laisser le temps à l'espèce de se reproduire. La taille minimale de capture est fixée à 9 cm, et le nombre maximum d'individus à 20 par jour et par personne.

À noter également, il faut veiller à bien replacer les pierres que l'on a bougées : les ormeaux préfèrent la face intérieure des blocs et ils mettent énormément de temps à coloniser une surface!

Les ormeaux sont des coquillages extrêmement riches en protéines, en iode ainsi qu'en oligo-éléments. Ce sont des produits méconnus, extrêmement rares à l'état sauvage et donc onéreux.



Pleine saison :

du 1^{er} septembre au 14 juin

Type de pêche à privilégier :

à pied, plongée

Taille minimale de capture :

9 cm

Taille minimale conseillée de consommation :

à partir de 9 cm

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Il faut impérativement les battre avec un maillet pour les attendrir, puis les couper en lamelles. Poêlez-les au beurre assez vif, avec 1 gousse d'ail écrasée. Une fois cuits et rosés, égouttez-les et ajoutez un peu d'ail émincé sur le dessus.

Coque

Cerastoderma edule

124

Pleine saison: de juillet à décembre
Type de pêche à privilégier:
à pied
Taille minimale de capture:
2,7 ou 3 cm selon les secteurs
Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 3 cm

La coque est un petit mollusque bivalve d'apparence beige, assez rond, dont la coquille est marquée de sillons verticaux. La coque mesure en général aux alentours de 3 cm.

Ce coquillage est très présent le long de nos côtes du golfe de Gascogne, où il vit en général enfoui sous 5 à 15 cm de sable ou de vase.

Concernant son régime alimentaire, la coque se nourrit de plancton végétal et de matières en suspension.

Elle se reproduit au printemps et en été. La fécondation a lieu en pleine eau. Après une courte vie planctonique d'un mois, la larve se métamorphose et gagne le fond, où elle s'enfouit.

Il est donc recommandé d'éviter de pêcher la coque durant cette période de reproduction.

En France ainsi que dans le golfe de Gascogne, la coque est principalement pêchée à pied par les pêcheurs professionnels. Toutefois, il arrive que ce coquillage soit également pêché à la drague. Cette technique de pêche impactant fortement l'environnement consiste à racler le fond marin avec de grandes stries, ce qui permet de déterrer les coquillages enfouis sous le sédiment.

Les stocks de coques s'avèrent aujourd'hui être en bon état. En revanche, même si la ressource est stable, il est important de respecter la réglementation. En effet, il est interdit de capturer des coques inférieures à 3 cm (Finistère) ou 2,7 cm (en Charente-Maritime, dans la Manche et le Calvados), car ces individus n'ont pas encore atteint leur maturité sexuelle.

Comme d'autres coquillages, la quantité est limitée à 2 kg par personne en Charente-Maritime.

125

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Pour moi, la coque est le plus beau et le meilleur des coquillages! Je conseille de les cuire en marinière: dans une grosse casserole, faites suer échalotes, thym et laurier à l'huile d'olive. Ajoutez vos coques en les faisant suer 2 minutes, déglacez avec 7 cl de vin blanc, faites cuire à couvert en remuant de temps en temps jusqu'à ouverture des coques. Récupérez un peu de jus de cuisson et ajoutez un demi-citron jaune pressé, montez à l'aide d'un fouet en incorporant 70 g de beurre froid en cubes. Finissez avec 7 g d'aneth haché et vérifiez l'assaisonnement. Dans un bol, déposez vos coques légèrement égouttées et sautez avec le beurre à l'aneth. À déguster avec les doigts!



Moule

Mytilus edulis

126

Pleine saison:

de juin à octobre

Type de pêche à privilégier: à pied, moule d'élevage (bouchot, filière)

Taille minimale de capture: 4 cm

Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 5 cm

La moule est un mollusque bivalve que l'on reconnaît facilement grâce à sa coquille noire ou bleu foncé, ovale et allongée. Des filaments de fixation sortent de cette coquille: le byssus. La moule se retrouve en général entre 0 et 10 m de profondeur, et parfois jusqu'à 40 m. Comme l'huître, elle vit principalement fixée grâce à son byssus sur différents supports: fonds rocheux, pierres, pilotis, mouillage, coques de bateau, etc.

Elle peut aussi s'installer sur les fonds vaseux, dans les estuaires ou les ports. C'est un animal grégaire qui se fixe à d'autres moules, pouvant ainsi former des agglomérats (moulières) importants et denses pour se protéger de la force des vagues. Certaines moulières peuvent atteindre 30 cm d'épaisseur!

Grâce à ses branchies, la moule se nourrit en filtrant l'eau de mer (jusqu'à 3 litres d'eau par heure!). Elle se nourrit de phytoplancton ou encore de débris organiques en suspension dans l'eau.

La moule se reproduit au printemps. Les femelles peuvent libérer plusieurs millions d'œufs. Les larves mènent une vie planctonique pendant un mois, avant de trouver une surface à laquelle se fixer.

L'essentiel des moules commercialisées en France est issu d'élevage. Celui-ci peut se pratiquer sur des bouchots, des poteaux de bois installés sur l'estran, ou sur des cordes en mer (élevage sur filières).

La production sur des gisements naturels est très variable, et les stocks sont évalués scientifiquement chaque année. Les gisements peuvent être fermés à la pêche en raison de la faible ressource. Il est possible de récolter des moules dans le cadre de la pêche à pied de loisir. Il est alors nécessaire de s'informer sur les réglementations en vigueur localement (dates, quantité et taille autorisée). Une taille minimale de capture est fixée à 4 cm. À propos de la pêche à pied, en Charente-Maritime, il est interdit de capturer plus de 3 kg de moules, soit environ 300 moules. La moule est fortement appréciée en France, notamment pour l'incontournable moules-frites ou encore la mouclade. Sa chair jaune reconnaissable parmi toutes est extrêmement riche en fer.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Privilégiez la moule de bouchot! Celle-ci est plus moelleuse et savoureuse.

Comme tous les produits marins, attention à la cuisson: la moule doit être juste ouverte pour garder sa tendreté, sinon elle sèche!

Je l'aime tout simplement à la marinière. J'ai également un petit penchant pour la mouclade (voir les recettes de mouclade et de sauce marinière p. 186), avec son délicieux mélange d'épices: safran et curry de Madras à l'ancienne concassé, curcuma et piment d'Espelette.

127

Vernis

Callista chione

Pleine saison: de juillet à novembre

Type de pêche à privilégier: à pied

Taille minimale de capture: 6 cm

Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 6 cm

Ce grand coquillage est un mollusque bivalve. Il est souvent confondu avec la palourde, dont on peut facilement le différencier. En effet, sa coquille de couleur brun rosé est très luisante, d'où son nom de vernis. De forme ovale, il mesure entre 6 et 10 cm. Il vit principalement enfoui dans les fonds sableux, comme la praire, mais il préfère les sédiments fins et propres. On peut retrouver ce coquillage aux alentours de 150 m de profondeur.

Le vernis est un coquillage se nourrissant principalement d'algues microscopiques planctoniques. Grâce à ses deux siphons,

deux tubes qui dépassent du sable, il peut aspirer et rejeter l'eau nécessaire à sa respiration et à son alimentation. Concernant sa reproduction, celle-ci a lieu principalement entre avril et mai. Lors de cette période, les mâles et les femelles libèrent alors leurs gamètes dans l'eau. La fécondation est donc externe. Après celle-ci, les larves ont ensuite une courte période de vie planctonique avant de se métamorphoser pour prendre leur forme définitive de vernis et de rejoindre le fond.

Le vernis est un coquillage très apprécié, notamment pour sa chair rouge, assez

ferme et très iodée. Il peut se manger aussi bien cru que cuit.

Dans le golfe de Gascogne, il est principalement capturé à la drague pour la pêche professionnelle, ou encore à la main pour la pêche de loisir.

À propos de la ressource, à ce jour, les stocks sont considérés comme étant en diminution. Des réglementations sont en vigueur concernant la pêche. En effet, une taille minimale de capture de 6 cm doit impérativement être respectée.

Il est également interdit de ramasser plus de 3 kg de vernis par jour et par personne, soit l'équivalent de 100 unités.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Le vernis est un coquillage parfait pour accompagner un risotto ou encore des spaghettis à la carbonara! Mais bien sûr, il se déguste également cru, délicieux dans la plus grande simplicité.



Araignée de mer

Maja brachydactyla

Pleine saison: d'août à février, en évitant les femelles grainées

Type de pêche à privilégier: casiers

Taille minimale de capture: 12 cm

Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 15 cm

L'araignée de mer appartient au groupe des crustacés. Elle est extrêmement facile à reconnaître, avec une carapace arrondie fortement bombée et hérissée de petits piquants. Comme tous les crustacés, elle possède cinq paires de pattes. La première paire est plus large et munie de pinces lui permettant d'attraper ses proies. L'araignée de mer est en général de couleur orangée à rouge. Ce crustacé se trouve principalement entre la surface et 50 m de profondeur. En effet, l'araignée de mer est une espèce benthique, adepte des fonds rocheux et sableux, sur lesquels elle se camoufle parmi les algues.

Concernant son régime alimentaire, l'araignée de mer se nourrit principalement d'algues, d'oursins ou encore d'étoiles de mer, de vers et de petits crustacés. Il arrive également qu'elle mange des poissons morts. La reproduction a principalement lieu à la fin de l'hiver. Après cette période, la femelle pond ses œufs au printemps. Ces derniers restent ensuite sous l'abdomen de la femelle pendant quelques mois et éclosent pour donner des larves. Après une courte période de vie pélagique, celles-ci se transforment en petites araignées de mer de 2 mm. Dans le golfe de Gascogne, l'araignée de mer est principalement pêchée au casier.

Il arrive aussi parfois qu'elle soit prise au chalut, à titre de pêche accidentelle. Actuellement, la pêche des araignées de mer semble durable, mais les stocks ne sont pas précisément connus. Il convient donc de la consommer avec modération. Localement, des mesures peuvent être prises par les pêcheurs pour préserver la ressource: fermeture temporaire de zones de pêche, limitation du nombre d'engins de pêche, restriction de pêche sur les femelles grainées... Ce crustacé est très apprécié pour sa chair fine et délicate. Afin de sélectionner une araignée de mer fraîche, il est conseillé de la retourner: si ses pattes se replient sur le ventre, c'est signe de fraîcheur.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Pour moi, c'est l'un des plus beaux crustacés par la finesse de sa chair! Faites cuire l'araignée dans une nage (recette p. 186) à ébullition. À la reprise cette dernière, comptez 11 minutes et enlevez-la, en la laissant refroidir à température ambiante. C'est exquis accompagné d'une mayonnaise à la laitue de mer et au citron!



Homard bleu

**Homarus
gammarus**

132



Pleine saison : d'août
à avril, en évitant les femelles
grainées

Type de pêche

à privilégier : à pied, casiers

Taille minimale de capture :
8,7 cm pour le céphalothorax.

L'abdomen et la queue
ne sont pas pris en compte
dans cette mesure

**Taille minimale conseillée
de consommation :**

à partir de 10 cm

Il faut bien distinguer le homard pêché sur nos côtes (homard « européen ») du homard « américain » ou homard « canadien » pêché outre-Atlantique. Le homard bleu européen est un crustacé de renom ! Connu de tous pour sa noblesse, on le trouve principalement près des côtes rocheuses bretonnes et de la Manche, entre 0 et 200 m de profondeur maximum, où il se loge dans des trous entre les rochers. Pour l'identifier, il suffit de se fier à la magnifique couleur de sa carapace. Celle-ci est de couleur bleue, avec de légers points blancs, parfois légèrement orangés sur les flancs. Il possède également de longues antennes orangées et deux grosses pinces de formes différentes à l'avant du corps. Sa taille peut atteindre plus de 70 cm et son poids plusieurs kilos.

Ce crustacé est un solitaire que l'on peut observer la nuit, lorsqu'il part en quête de proies vivantes. Pour se nourrir, il utilise ses deux pinces : l'une est coupante et l'autre est broyeuse. Omnivore, le homard se nourrit de coquillages et de crustacés mais aussi de cadavres de poissons.

Le homard bleu se reproduit pendant l'été. La femelle pond ses œufs dès septembre, et ceux-ci éclosent ensuite vers le printemps.

Le homard bleu est particulièrement prisé. En effet, sa chair fine et délicate fait de lui un mets de choix, très consommé en période de fêtes. À la cuisson, la couleur de sa carapace change pour devenir alors entièrement orange.

À noter également, ce produit d'exception a un coût assez élevé.

Dans le golfe de Gascogne, les homards bleus sont principalement pêchés au casier. Cette technique consiste à installer des cages contenant un appât au fond de l'eau, dont l'odeur se diffuse et attire le crustacé.

Pour vérifier la fraîcheur d'un homard bleu, certains critères sont à prendre en compte. Sa queue doit se replier rapidement sous le thorax après avoir été redressée. Sa carapace doit être épaisse et dure, signe d'une chair abondante.

133

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Coupez le homard en médaillons avec la carapace, ajoutez quelques artichauts poivrés et saisissez l'ensemble à la poêle ou dans une casserole.

Récupérez le corail dans les têtes, déglacez avec 6 cl de vin blanc, versez 2 ou 3 cuillères à soupe d'eau et laissez cuire 2-3 min à feu doux.

Enlevez le homard et les artichauts, incorporez le corail dans le jus et mixez. Passez la sauce au chinois étamine et remettez la sauce dans la casserole ainsi que les médaillons et les artichauts. Ajoutez un peu d'estragon haché et dégustez l'ensemble.

Langoustine

Nephrops norvegicus

Pleine saison :

de juin à novembre

Type de pêche

à privilégier : casiers,
en évitant les femelles
grainées

Taille minimale

de capture : 9 cm

Taille minimale

conseillée

de consommation :

à partir de 9 cm

La langoustine est un crustacé facilement reconnaissable à sa couleur orange, à ses deux yeux noirs bien ronds, à ses petites antennes orange et à ses deux pinces de couleur orangée sur nos côtes (les langoustines d'Écosse ont des pinces rouges).

Elle vit principalement près des sols vaseux et sableux – généralement entre 15 et 800 m de profondeur – où elle se cache la journée, et sort la nuit pour chasser.

Omnivore, la langoustine se nourrit de petits crustacés mais aussi de coquillages et parfois même d'oursins.

Elle se reproduit généralement à la fin du printemps, entre avril et mai. Durant cette période, la femelle pond des œufs qui restent collés à elle le temps de l'incubation, soit huit à neuf mois pendant lesquels elle sort rarement de son terrier. Après cette période, les œufs éclosent pour donner des larves qui passeront un mois à l'état planctonique avant de retomber sur le fond.

La langoustine est un crustacé très apprécié pour sa chair blanche fine et charnue, très goûteuse.

À propos de la ressource, à ce jour, les stocks sont considérés comme étant stables dans le nord du golfe de Gascogne (côtes françaises) et beaucoup plus menacés dans le Sud, le long des côtes espagnoles. Une recommandation du Conseil international pour l'exploration de la mer (CIEM) actuellement en vigueur recommande de ne pas pêcher de langoustines dans ce secteur en 2021 et 2022. De manière générale, il est recommandé de la consommer avec modération puisqu'elle est essentiellement capturée au chalut de fond, qui entraîne un grand nombre de prises accessoires (merlus et langoustines en dessous de la taille réglementaire).

En France, on peut retrouver sur nos étals les langoustines vendues vivantes, mortes sur glace ou surgelées.

Pour s'assurer de sa fraîcheur, il est conseillé de vérifier si ses pattes, situées sur son thorax, sont bien claires et que sa tête est bien de couleur orangée.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Pour le tartare de langoustine :
décortiquez les langoustines et
enlevez l'intestin. Hachez-la et
ajoutez des échalotes, du jus de
citron, du sel, du poivre, ainsi que
de la mayonnaise. La langoustine
possède une saveur incroyable en
version crue avec des notes légèrement
sucrées. C'est un vrai bonbon !

Salicorne

Salicornia europaea

Pleine saison : été

Récolte : manuelle

Taille minimale de récolte : pas de taille minimale mais coupée trop bas, elle aura du mal à repartir en se densifiant

La salicorne est identifiable grâce à ses nombreux rameaux cylindriques constitués de courts segments charnus paraissant emboîtés les uns dans les autres. Les feuilles, à peine visibles, sont réduites à des écailles. Elle est de couleur verte du printemps à l'été, puis devient rouge à l'automne, en période de floraison. Cette plante halophyte (adaptée aux milieux salés) vit principalement dans les prés-salés, les vasières et les fonds sableux du littoral. Elle supporte les alternances d'eau de mer et de sécheresse et s'épanouit tout particulièrement dans les marais littoraux. À maturité, sa taille est comprise entre 10 et 40 cm.

Comme tous les végétaux, la salicorne se développe grâce au processus de photosynthèse : elle fabrique sa propre matière organique grâce à l'eau, au dioxyde de carbone et à l'énergie lumineuse. Vers la fin du mois d'août, c'est la floraison de la salicorne. Puis des graines se forment et la plante se dessèche... La phase de germination a lieu en hiver. C'est ensuite, aux premières chaleurs du printemps, que se développent les jeunes pousses de salicorne. C'est une plante comestible. En effet, sa texture est croquante, avec un bon goût iodé et des notes végétales. On la trouve de plus en plus dans notre alimentation, à

titre de garniture ou en salade, mais également comme condiment, au vinaigre par exemple... ce qui lui vaut le nom de « cornichon de mer ».

Côté nutrition, la salicorne est extrêmement riche en vitamine A, et très peu calorique. Elle est également reconnue pour ses vertus diurétiques, dépuratives et résolutives, ce qui la rend très saine pour l'organisme.

En France et sur la côte atlantique, elle est principalement récoltée à la main de mai à septembre.

Sa récolte est réglementée (période, quantité, hauteur des tiges) et peut être interdite dans certains départements.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



La salicorne se déguste comme un légume : blanchie à l'eau, refroidie à l'eau glacée puis sautée au beurre ! Elle est également excellente en vinaigrette ou encore en condiment, comme des cornichons. Elle s'accorde à merveille avec les produits marins mais aussi avec la viande.





Automne

Hareng

Clupea harengus



Pleine saison: d'octobre à janvier
Type de pêche: chalut pélagique, filet
Taille minimale de capture: 20 cm
Taille minimale conseillée de consommation:
à partir de 25 cm



CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Pour la salade de pommes de terre et hareng fumé: faites cuire des pommes de terre en robe des champs (avec la peau), pelez-les et coupez-les en gros cubes. Dans un saladier, ajoutez des échalotes ciselées, une petite pointe d'ail, ainsi que de la ciboulette, du persil plat haché et 1 cuillère à soupe de laitue de mer hachée. Découpez vos filets de hareng en gros morceaux. Assaisonnez l'ensemble de fleur de sel et de poivre, et le plus important : au moment de déguster la salade, versez dessus votre vinaigrette en ébullition. Mélangez bien pour tiédir la salade et permettre aux saveurs de s'exprimer.

Ce poisson connu de tous est l'un des plus abondants de l'Atlantique. En effet, on peut le trouver toute l'année sur nos côtes, vivant en eaux froides dans les profondeurs. Même si désormais le hareng n'est plus victime de surpêche, ce n'était pas le cas dans les années 1970.. En effet, victime de son succès, le hareng avait quasiment disparu des côtes atlantiques, il a fallu presque vingt ans avant que les stocks ne se reforment. Ce poisson migrateur et prédateur se nourrit essentiellement de plancton et crustacés. À l'âge adulte, certains capturent même de petits poissons (gobies, poissons plats...).

On peut reconnaître facilement le hareng commun, grâce à son corps élancé. La face dorsale du poisson présente des teintes brunes et bleu foncé. Le ventre du poisson, quant à lui, sera plutôt de couleur argentée. Le hareng peut alors mesurer entre 15 et 24 cm, et jusqu'à 40 cm maximum. Pour s'assurer de la fraîcheur d'un hareng sur les étals, certains critères sont à prendre en compte. Premièrement, son œil doit être vif. Ses ouïes doivent également être bien rouges, sa peau bien tendue et brillante, et la chair doit être ferme et élastique au toucher.

Il est principalement pêché au chalut pélagique, c'est-à-dire un long et grand filet en forme d'entonnoir. Lors de la pêche, certaines espèces sont capturées accidentellement. Avec sa chair grasse et savoureuse, le hareng ne supporte pas les cuissons trop agressives. Attention en revanche aux arêtes, nombreuses dans ce poisson mais faciles à retirer.

Saint-pierre

Zeus faber

Pleine saison : de septembre à avril

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture :

pas de taille de capture minimale

Taille minimale conseillée de consommation :

à partir de 40 cm

142

Le saint-pierre est un poisson que l'on retrouve un peu partout dans nos océans: dans l'Atlantique Est, de la Norvège à l'Afrique du Sud, en Méditerranée et en mer Noire, dans le Pacifique Ouest et l'océan Indien. Il est facilement reconnaissable grâce à son physique peu commun. En effet, le saint-pierre possède une grande nageoire dorsale dentelée et très pointue, de grands yeux et une large gueule. On peut aussi le reconnaître grâce à la tache noire présente sur chacun de ses flancs.

Le saint-pierre est souvent de couleur argentée avec de légères marbrures mordorées. Ce poisson mesure en général entre 20 et 50 cm.

Adeptes des eaux côtières, on le retrouve souvent entre 30 et 150 m de profondeur. C'est un piètre nageur, il chasse donc à l'affût, quasi immobile, attendant que les proies viennent à lui. Il les happe alors en

ouvrant sa grande bouche qui se projette en avant. Il peut ainsi engloutir des poissons de grande taille. Il chasse également des céphalopodes comme des encornets ou des seiches.

Concernant sa reproduction, celle-ci a lieu pendant l'été, entre juin et août.

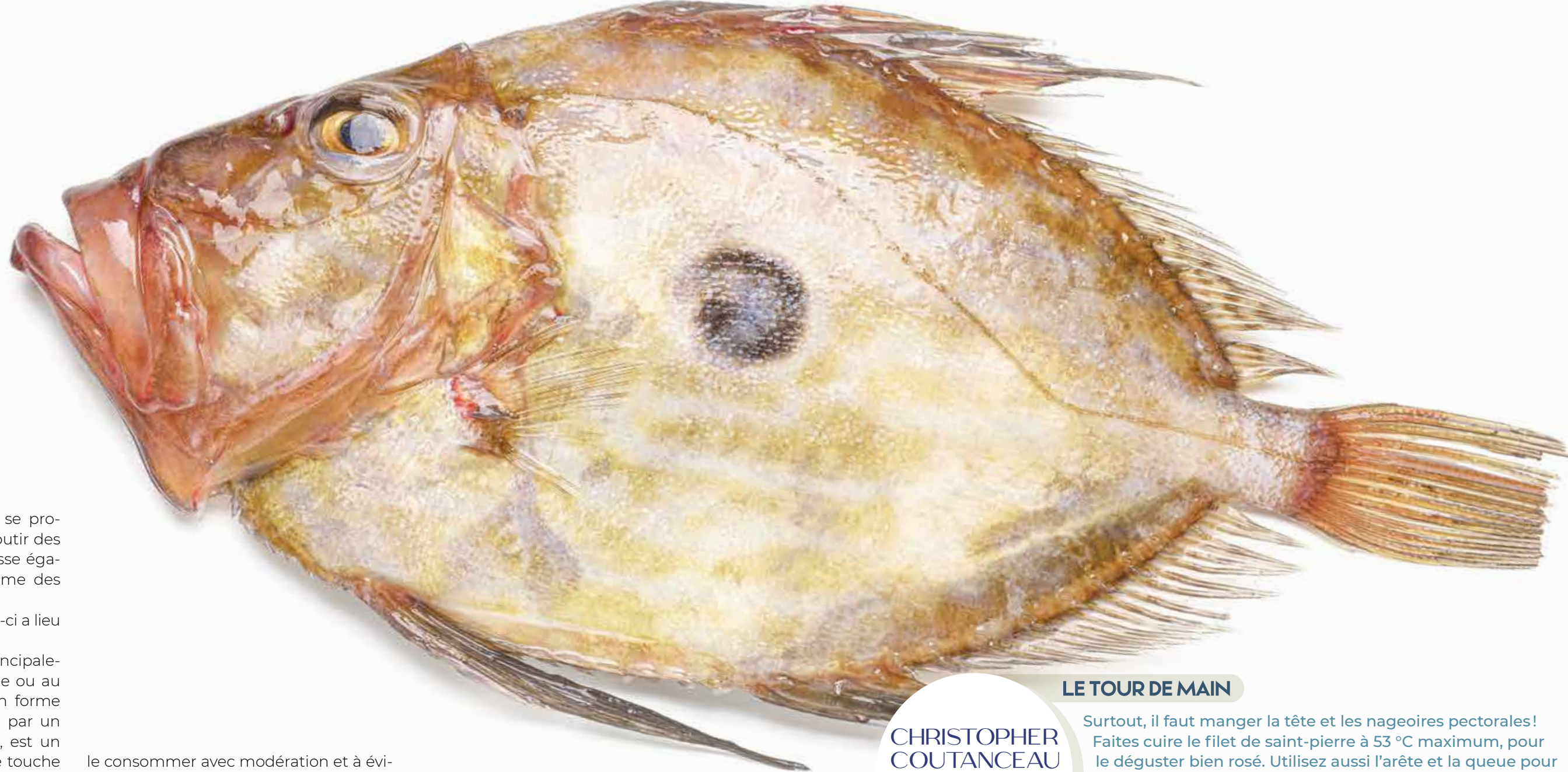
En France, le saint-pierre est principalement pêché au chalut pélagique ou au chalut de fond, un long filet en forme d'entonnoir, traîné dans le fond par un bateau. Le chalut pélagique lui, est un filet traîné en pleine eau (qui ne touche pas le fond).

À propos de la ressource, le saint-pierre n'est pas suivi scientifiquement et sa pêche ne fait l'objet d'aucune mesure. Il semble que les stocks ne soient pas surexploités.

Si sa consommation ne présente pas de risque pour l'espèce, l'augmentation des captures depuis plusieurs années invite à

le consommer avec modération et à éviter d'acheter des saint-pierre d'une taille inférieure à 37 cm (maturité sexuelle des femelles).

C'est un poisson très apprécié. Sa chair blanche et maigre est reconnue pour être très délicate et fine. À noter également que sur les plus gros spécimens, les joues sont aussi à cuisiner. Celles-ci ont un goût fin et délicat, très recherché.



143

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Surtout, il faut manger la tête et les nageoires pectorales!

Faites cuire le filet de saint-pierre à 53 °C maximum, pour le déguster bien rosé. Utilisez aussi l'arête et la queue pour réaliser une sauce crémeuse et onctueuse: concassez grossièrement les arêtes, faites-les caraméliser au four avec un peu d'huile d'olive à 160 °C. Mettez les arêtes dans une casserole, ajoutez des carottes, des oignons, du thym, du laurier, le tout grossièrement taillé, du sel et du poivre. Faites bien suer les arêtes avec les légumes. Déglacez avec un verre à moutarde de vin blanc, mouillez à l'eau aux $\frac{3}{4}$ de la hauteur en laissant cuire à feu doux 45 minutes. Passez le jus au chinois, faites-le réduire légèrement et incorporez 50 g de crème épaisse et du jus de citron. Au moment de servir, ajoutez 20 g de dulse hachée.

Vive

Trachinus draco

144

Pleine saison : d'octobre à avril
Type de pêche à privilégier :
ligne, palangre
Taille minimale de capture :
pas de taille minimale de capture
**Taille minimale conseillée
de consommation :** à partir
de 20 cm

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Vous pouvez déguster la vive juste poêlée rosée, ou bien en matelote (recette p. 186) : découpez-la en tronçons, farinez-les et poêlez-les. Déglacez avec des échalotes, des oignons, de l'ail, du thym, du laurier et du vin rouge. Faites cuire ensuite à feu doux pendant 30 minutes. Crémpez légèrement et montez au beurre froid.

Très présente sur le littoral en Gironde, la vive est un poisson sédentaire qui vit généralement entre 5 et 150 m de profondeur. Elle est également capable de s'enfouir entièrement dans le sable, dans l'attente d'une proie.

On peut la reconnaître à la couleur de son corps. En effet, sa livrée est jaune orangé, marbrée de blanc et de bleu, et avec de petits yeux orange. On peut aussi remarquer sa longue nageoire dorsale.

Concernant son régime alimentaire, elle se nourrit principalement de crustacés ou encore de poissons lorsqu'elle est adulte. La vive est assez longue, elle peut mesurer jusqu'à 40 cm.

C'est un poisson dangereux, même une fois mort ! Il possède des aiguillons sur le corps dont le venin est très toxique, et la piqûre est douloureuse et inflammatoire. Il est souvent enfoui dans le sable pour se camoufler et chasser, le risque de marcher dessus et de se faire piquer est donc présent.

La période de reproduction de la vive se situe entre mai et août selon les régions. Lors de cette période, la vive se rapproche des côtes pour pondre ses œufs qui seront emportés par le courant. Très présente dans le golfe de Gascogne, elle y est principalement pêchée au chalut de fond.

Pour la ressource de la vive, il n'existe pas de données précises. À ce jour, l'espèce n'est pas menacée. Sa chair très blanche est reconnue pour être ferme et délicate.

145

Oursin granuleux

Sphaerechinus granularis



146

Pleine saison : du 1^{er} novembre au 15 avril

Type de pêche à privilégier : à pied, plongée

Taille minimale de capture : 8 cm sans les piquants en Charente-Maritime

Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 8 cm sans les piquants

L'oursin, également appelé « châtaigne de mer », est une espèce facilement identifiable grâce à sa forme ronde et son corps couvert de piquants. Cette espèce est reconnaissable à ses courts piquants, leurs couleurs varient du blanc au violet. À ne pas confondre avec les oursins *Paracentrotus lividus*, aussi appelés oursins violets, qui sont plus petits avec des piquants plus longs.

Cet animal marin vit généralement sur les fonds rocheux ou dans les herbiers. On peut le trouver jusqu'à 80 m de profondeur, mais il vit le plus souvent aux alentours des 30 m de profondeur, dans les creux et les failles.

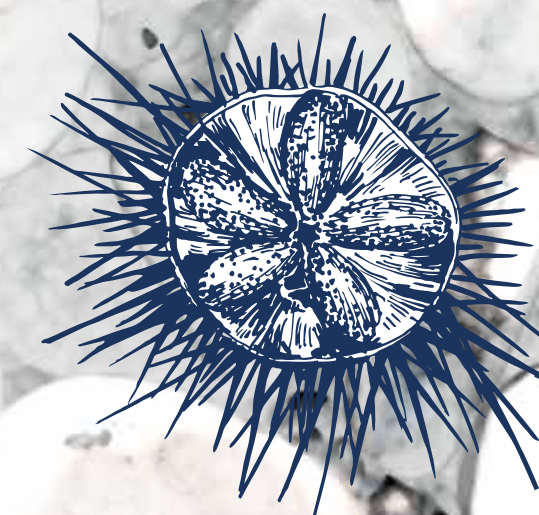
Herbivore, l'oursin se nourrit principalement d'algues et parfois d'éponges.

Concernant sa reproduction, celle-ci a principalement lieu au printemps. Lors de cette période, les femelles ainsi que les mâles libèrent leurs gamètes. La fécondation est donc externe, elle a lieu dans l'eau de mer. Les larves ont ensuite une courte période de vie pélagique avant de tomber sur le fond et de se métamorphoser en jeunes oursins.

La ressource est en grand danger en raison d'une forte surpêche et à cause du braconnage. En effet, dans les années 1980, les stocks se sont effondrés. Afin de préserver l'espèce, des réglementations sont désormais en vigueur : la taille minimale de capture à respecter est de 8 cm. Par ailleurs, la pêche des oursins est formellement interdite du 15 avril au 1^{er} novembre afin de laisser l'espèce se reproduire. Il peut exister des réglementations locales et il convient donc de s'informer avant d'entreprendre une pêche à pied.

L'oursin est un produit relativement onéreux. D'autant que seules les cinq glandes sexuelles sont comestibles, le reste étant jeté. C'est un produit connu pour son goût fortement iodé incomparable !

Pour s'assurer de la fraîcheur d'un oursin, ses piquants doivent être dressés et mobiles. En revanche, s'ils sont cassés ou absents, c'est un signe de manque de fraîcheur.



147

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



À déguster tout simplement cru dans sa coquille, avec du pain et du beurre ! Sinon, l'association avec le goût terreux de la betterave fonctionne également à merveille : faites cuire une betterave en croûte de sel avec de la laitue de mer hachée dans un four à 180 °C pendant 2 heures. Épluchez la betterave et découpez des tranches très fines, comme un carpaccio. Formez un dôme et disposez les langues d'oursin au-dessus. Pour finir, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et un filet d'huile d'olive.

Amande

Glycymeris glycymeris

Pleine saison : de septembre à avril

Type de pêche à privilégier : à pied

Taille minimale de capture : 4 cm

Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 4 cm

L'amande est un mollusque bivalve très présent dans le golfe de Gascogne, que l'on retrouve souvent sur les plateaux de fruits de mer. Généralement, sa coque est blanche, marquée de marbrures brunes et rougeâtres.

Ce mollusque vit principalement sur les fonds sableux et coquilliers, jusqu'à 80 m de profondeur, où il s'enfouit. L'amande se nourrit des petites particules qu'elle trouve en surface du sédiment, de bactéries ou encore d'œufs d'invertébrés.

Cette espèce se reproduit presque toute l'année, mais des pics peuvent avoir lieu en fonction de la température de l'eau au printemps et à la fin de l'été. La fécondation a lieu dans l'eau de mer. Les larves seront portées par les courants pendant trois à quatre semaines avant de tomber dans le fond pour s'enfouir et se transformer.

Dans le golfe de Gascogne, ainsi que dans le golfe Normando-Breton, l'amande est principalement pêchée à la drague à praire. Cette technique de pêche consiste à racler les fonds marins avec une poche métallique équipée de pics pénétrant dans le sédiment pour en déloger les coquillages. L'impact de cette technique de « labourage » des fonds marins est très important sur l'environnement.

À propos de la ressource, celle-ci semble stable. En effet, une taille minimale de capture permet de sélectionner les individus les plus matures et d'éviter la surexploitation. À noter également, la pêche de loisir de l'amande est interdite du 1^{er} mai au 31 août dans certains départements, car il s'agit de sa période de reproduction. Les quantités de pêche sont également limitées par personne. Cet encadrement est nécessaire pour préserver au mieux la ressource.

La chair coriace de ce mollusque assez peu prisé est souvent servie farcie.

LE TOUR DE MAIN

Les amandes se dégustent crues, avec un peu de citron ou tout simplement à la marinière (recette p. 186). Mais je les apprécie surtout farcies au beurre d'ail et à la laitue de mer, légèrement gratinées. Attention

cependant à ne pas trop les cuire, car elles deviennent vite coriaces !

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Huître creuse

Magallana gigas

Pleine saison: d'octobre à mars

Type de pêche à privilégier: à pied

Taille minimale de capture: 5 cm

Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 7 cm

Espèce commune de la côte atlantique, l'huître creuse fait partie des plus connues, facilement reconnaissable grâce à sa coquille ovale, souvent grise, blanchâtre ou brune. Ce mollusque bivalve vit principalement le long des côtes, dans les zones de marées, fixé à des substrats durs (rochers, pieux, quais...). Il ne vit pas au-delà de 80 m de profondeur et préfère les eaux peu salées.

À noter que lorsque l'huître est hors de l'eau, elle peut survivre une semaine en hiver, et un peu moins en été!

L'huître creuse se nourrit généralement de phytoplancton ou encore de particules en suspension dans l'eau.

Concernant sa reproduction, l'huître creuse est un animal hermaphrodite: mâle la première année, elle se transforme ensuite en femelle. La reproduction a lieu pendant l'été. Durant cette période, la femelle produit de nombreux œufs. Les larves vivent ensuite à l'état planctonique durant un mois, avant de se transformer et de se fixer sur un support.

À noter que l'huître creuse se reproduit uniquement sur le littoral atlantique, entre La Rochelle et Arcachon.

En France, les huîtres proviennent principalement d'élevages: les fermes ostréicoles. Sur la côte atlantique, ces élevages sont situés sur l'estran. Les mollusques

sont maintenus dans des poches grillagées déposées sur des structures métalliques, les tables. L'huître fait désormais partie des élevages les plus productifs, avec environ 125 000 tonnes par an.

L'huître creuse est très appréciée, surtout en période de fêtes. Elle a du caractère et un goût iodé très particulier. Cette huître est très savoureuse, en général assez salée.

Concernant la ressource sauvage, il n'existe pas de données précises à ce jour. En revanche, on constate une légère diminution des stocks dans l'Ouest, à cause de sa surpêche.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



À déguster crue et vivante, avec du pain et du beurre salé. On peut aussi manger l'huître décoquillée, grillée sur un seul côté pour la garder crue au centre. Attention cependant à bien les éponger avant la grillade.



Huître plate

Ostrea edulis

Pleine saison : d'octobre à avril

Type de pêche à privilégier :

à pied

Taille minimale de capture :

7 cm

Taille minimale conseillée

de consommation :

à partir de 7 cm

L'huître plate, moins bien connue que l'huître creuse par la plupart des consommateurs, est un mollusque bivalve que l'on retrouve dans le golfe de Gascogne. Ce mollusque est facilement reconnaissable à sa forme assez ronde. Sa coquille est en général de couleur grise ou verdâtre, avec un contour très crénelé. L'intérieur est blanc grisâtre, nacré et lisse. L'huître plate mesure en général entre 6 et 10 cm.

Ce mollusque se trouve depuis la zone des marées jusqu'à 30 m de profondeur. Il vit sur les substrats durs, où il peut facilement se fixer. On peut également le rencontrer détaché, posé sur le fond. À noter également que l'huître plate préfère les eaux assez tempérées, variant entre 12 et 15 °C.

Pour son régime alimentaire, elle se nourrit de phytoplancton. En effet, elle a la capacité de filtrer l'eau de mer, afin de capturer les particules en suspension. Celles-ci sont digérées dans l'estomac grâce à un stylet broyeur.

Concernant sa reproduction, l'huître plate fait partie des êtres vivants hermaphrodites. Lors de l'été, période de reproduction, ce mollusque peut changer plusieurs fois de sexe. Les spermatozoïdes émis dans l'eau sont filtrés par d'autres individus et la fécondation est interne, dans la cavité du manteau. L'animal est alors laiteux.

Après une dizaine de jours, entre 500 000 et 1 500 000 larves sont expulsées. Ces larves ont une vie planctonique de deux semaines maximum, et finissent ensuite par se fixer.

Aujourd'hui, les huîtres plates sont principalement issues d'élevages ostréicoles. En effet, à ce jour, la production française d'huîtres plates s'élève à 2 000 tonnes par an. Pour produire une huître plate, il faut en général entre deux et quatre ans.

Concernant les gisements d'huîtres sauvages, certaines mesures sont mises en place dans le cadre de la pêche de loisir afin de préserver la ressource. En effet, des quotas ainsi qu'une taille minimale de capture ont été instaurés. En Charente-Maritime, la pêche de loisir de l'huître plate est en revanche autorisée toute l'année.

L'huître plate est un mollusque très apprécié pour son goût fin et iodé. Sa chair fine a souvent un goût de noisette. C'est un mollusque riche en nutriments, protéines, vitamines, mais aussi en sels minéraux.



LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Comme l'huître creuse, la plate se déguste crue et vivante, avec du pain et du beurre salé. On peut aussi la manger décoquillée, en la conservant dans son jus. Ensuite, ajoutez un peu de fécule de pomme de terre et remuez bien l'ensemble. Roulez les huîtres dans cette pâte, poêlez-les des deux côtés à feu très vif avec un filet d'huile d'olive, elles deviendront légèrement croustillantes. Attention toutefois à ne pas trop les cuire !

Pétoncle blanc (vanneau/vanet)

Aequipecten opercularis

Pleine saison: de novembre à mars

Type de pêche à privilégier: à pied

Taille minimale de capture: 4 cm

Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 4 cm

154

Parfois confondu à tort avec la coquille Saint-Jacques, le pétoncle est un coquillage bivalve, à la coquille de couleur beige rosé pouvant varier à l'orange, au violet ou au brun clair. Il possède entre 16 et 20 côtes rayonnantes sur chaque côté de sa coquille.

Le pétoncle vit principalement sur les fonds meubles, qu'ils soient sableux ou de graviers. On peut le retrouver de la côte jusqu'à 100 m, parfois même 200 m de profondeur. À noter que lorsqu'ils sont jeunes, les pétoncles sont fixés sur les surfaces rocheuses.

Le pétoncle a un régime suspensivore, c'est-à-dire qu'il se nourrit essentiellement de matières organiques ou encore de phytoplancton, filtrés grâce à ses branchies.

C'est une espèce hermaphrodite. En effet, à la naissance, le pétoncle blanc porte les deux sexes. D'abord mâle, il peut changer de sexe plusieurs fois au cours de sa vie. À noter que la maturité sexuelle des pétoncles est atteinte lorsqu'ils mesurent entre 1,5 et 2 cm. La reproduction a lieu au printemps-été: les cellules reproductrices sont libérées dans le milieu naturel où a lieu la fécondation. Les œufs donnent naissance à des larves qui auront une courte vie pélagique, avant de se fixer. Ils se décrochent ensuite des surfaces rocheuses.

Dans le golfe de Gascogne, le pétoncle est principalement pêché à la drague, ou encore au chalut de fond. Il arrive aussi

parfois que cette espèce soit pêchée à la main par les pêcheurs amateurs.

Le pétoncle blanc est très apprécié pour sa chair tendre et savoureuse. En revanche, c'est une espèce très sensible à la pollution, il est donc conseillé de ne pas trop en consommer.

À propos de la ressource, il n'existe pas de données précises à ce sujet. Il convient toutefois de le consommer avec modération en raison de l'impact des techniques de pêche utilisées pour sa capture sur les fonds marins. La pêche du pétoncle est interdite entre le 1^{er} avril et le 31 août, période de reproduction de l'espèce. Aussi, comme pour les autres coquillages, il est interdit de pêcher plus de 100 unités, soit environ 3 kg, et leur taille minimale doit être de 4 cm.



155

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Faites chauffer votre four à 230 °C et enfournez vos pétoncles avec 2 branches de thym et de laurier, ainsi qu'un filet d'huile d'olive. Retirez-les du four lorsqu'elles commencent à s'ouvrir, pour garder la noix tendre et bien rosée. À déguster avec les doigts!

On peut aussi les manger au naturel, cuits dans une poêle à marrons dans la cheminée.

Praire

Venus verrucosa

Pleine saison: d'octobre à mai

Type de pêche à privilégier: à pied

Taille minimale de capture: 4,3 cm

Taille minimale conseillée de consommation: 4,3 cm

La praire est un mollusque bivalve fouisseur, qui vit principalement dans les fonds sableux et coquilliers. Elle se trouve en général entre la côte et 100 m de profondeur. Ce mollusque peut alors s'enfoncer de quelques centimètres dans le sédiment.

La praire possède une coquille très solide et arrondie avec de nombreuses stries, souvent de couleur beige à blanchâtre, avec quelques taches brunes. La couleur de sa coquille dépend majoritairement de son environnement. Sa taille varie généralement entre 4,5 cm et 7 cm de diamètre.

Concernant son régime alimentaire, la praire se nourrit majoritaire-

ment de phytoplancton, ainsi que de matières organiques en suspension. Elle se reproduit en été. Lors de cette période, les gamètes sont émis par les mâles et les femelles, et la fécondation est externe. À la suite de cette fécondation, des larves naissent et ont une courte vie planctonique d'environ un mois. Les larves deviennent ensuite de petites praires et commencent à s'enfouir dans le sol.

Dans le golfe de Gascogne, la praire est principalement capturée à la drague pour la pêche professionnelle, et à la main pour la pêche de loisir.

La praire est appréciée pour sa chair

au goût marqué et suave, très iodée et très agréable en bouche.

Sa production a diminué en raison de sa croissance lente, puisqu'il lui faut sept ans pour parvenir à la taille minimale de capture fixée à 4,3 cm, causant ainsi un faible renouvellement du cheptel. Les stocks ne sont pas considérés comme menacés, mais il est recommandé de la consommer avec modération en raison de l'impact de la technique de pêche sur les fonds marins. Assurez-vous de l'acheter vivante, ce qui est un signe de fraîcheur inégalée. À noter qu'un tas de praires sur les étals doit faire du bruit, du fait des coquilles qui s'entrechoquent.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Les praires sont délicieuses crues, bien sûr!

Mais on peut également les déguster en salade: faites cuire les praires façon marinière (recette p. 186), puis décoquillez-les et déposez-les sur des rondelles de pommes de terre vapeur en vinaigrette, avec des oignons, de la dulce et quelques rondelles de carotte crue.



Crevette grise

Crangon crangon

Pleine saison : automne et hiver

Type de pêche à privilégier : à pied, casiers

Taille minimale de capture : 3 cm

Taille minimale de consommation conseillée :
à partir de 5 cm (maturité sexuelle de la femelle)

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Faites cuire les crevettes grises à la nage (recette p. 186) à ébullition pendant 1 minute ou poêlez-les à l'huile d'olive très chaude avec du thym et du laurier.

La crevette grise est très présente le long de nos côtes atlantiques. Pour la reconnaître, il suffit de regarder son corps fuselé et très fin. Ce crustacé décapode possède une petite carapace grise, avec quelques taches nuancées de marron. En effet, la couleur de sa carapace varie selon le fond sableux-vaseux dans lequel elle vit. Elle mesure en général entre 3 et 5 cm, mais elle peut atteindre 7 cm. Elle possède un rostre très court et ses yeux sont très rapprochés.

La crevette grise, beaucoup plus active de nuit que de jour, vit en général enfouie dans le sable. On la trouve depuis l'estran jusqu'à une vingtaine de mètres de profondeur, et elle supporte très bien les variations de salinité. Son comportement est lié aux rythmes des marées et de la lumière : à marée basse, elle s'enfouit dans le sédiment tandis qu'à marée haute, elle nage près du fond en quête de nourriture.

La crevette grise, omnivore, se nourrit principalement de petits crustacés, de copépodes ou de larves. Il arrive aussi parfois que ce crustacé nécrophage se nourrisse de cadavres d'autres individus.

La période de reproduction de la crevette grise a principalement lieu au printemps, voire au début de l'été. Lors de cette période, la femelle peut alors pondre jusqu'à 8000 œufs. Ils seront incubés sous l'abdomen. Après l'éclosion, les larves auront une vie planctonique pendant cinq semaines, avant de se métamorphoser.

La crevette grise, dont la chair est reconnue pour être moins ferme que celle de la crevette rose, est très appréciée par les consommateurs. C'est un très bon allié pour l'organisme : elle est riche en protéines et dépourvue de glucides et de lipides. Concernant la ressource, les stocks de crevettes grises sont désormais considérés comme étant en baisse importante. En effet, malgré la taille de capture fixée à 3 cm, cela ne suffit pas à assurer une exploitation durable. La femelle n'atteint sa maturité sexuelle qu'à la taille de 5 cm. Elle n'a donc pas le temps de se reproduire. Pour une pêche plus responsable, il est conseillé de capturer des crevettes grises mesurant entre 4,5 et 5 cm minimum. Enfin, pour s'assurer de leur fraîcheur sur nos étals, il est recommandé de les acheter vivantes.

Pouce-pied

Pollicipes pollicipes

Pleine saison: octobre et février. Pêche interdite en juillet et août.

Pêche réglementée ouverte seulement 8 jours par mois

Type de pêche à privilégier: à pied

Taille minimale de capture: 10 cm

Taille minimale conseillée de consommation: à partir de 10 cm

160

D'apparence très particulière, le pouce-pied est un crustacé vivant fixé. Il est composé d'un pédoncule noir très épais et musculeux recouvert de petites écailles calcifiées brun noirâtre. La partie bombée à son sommet constitue le corps de l'animal et est recouverte de plaques calcaires blanchâtres d'où émerge un panache de cirrhes (petits tentacules). Le pouce-pied mesure aux alentours de 10 cm et pour atteindre cette taille, il faut entre trois et sept ans à l'espèce.

Concernant son habitat, le pouce-pied vit principalement fixé à différentes parois rocheuses battues par les courants. Il y est souvent trouvé la tête en

bas. À noter que lorsque le pouce-pied se fixe quelque part, il y reste toute sa vie. Ce crustacé se nourrit principalement de particules en suspension. En effet, il arrive à capturer des particules détritiques, des algues microscopiques, des larves et des petits crustacés à l'aide de ses cirrhes qu'il étend pour « balayer » l'eau.

Le pouce-pied se reproduit de juin à octobre. Cet animal marin est hermaphrodite, il possède les deux sexes. La fécondation est interne et l'incubation dure un mois. Les larves sont ensuite libérées dans l'eau et vivent une courte vie planctonique, avant de se diriger vers des zones rocheuses sur lesquelles se fixer. En général, les pouces-

pieds atteignent leur maturité sexuelle à l'âge de 5 ans.

Les amateurs de crustacés lui trouvent un goût proche de celui de la crevette rose, avec une chair plus douce et plus moelleuse.

À propos de la ressource, celle-ci est considérée comme étant en régression, notamment à cause du braconnage. En effet, le pouce-pied est très prisé en Europe. Désormais, la prise de ces individus est très réglementée. La taille minimum de capture est fixée à 10 cm, et des périodes de pêche sont à respecter.

À noter également que comme tous les coquillages et crustacés, il est interdit de ramasser plus de 3 kg par personne et par jour.



161

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Il est impératif d'enlever la pellicule qui enveloppe le tube du pouce-pied avant de le cuisiner. On peut alors le préparer juste poêlé: mettez les pouces-pieds dans une poêle très chaude pendant 20 à 30 secondes, déglacez avec un peu d'échalote ciselée et de jus de citron. Montez l'ensemble avec 1 ou 2 carrés de beurre froid et du fenouil sauvage haché.

Tourteau

Cancer pagurus

Pleine saison: de novembre à août

Type de pêche à privilégier:

à pied, casiers, plongée

Taille minimale de capture:

14 cm au-dessus du 48° parallèle
et 13 cm en dessous du 48° parallèle

Taille minimale conseillée

de consommation: à partir de 15 cm

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Faites cuire le
tourteau 11 minutes
à la nage (recette
p. 186) à ébullition.
Une fois le tourteau
dégusté, je conseille
de récupérer la

carapace pour en faire
une soupe ou un bouillon,

afin de ne pas jeter le meilleur ! Mettez
les carapaces dans une casserole avec
½ carotte émincée, 1 oignon, 1 tête
d'ail coupée en 2, du thym, du laurier.
Mouillez le tout d'eau à hauteur
et laissez cuire 1h30 à feu doux.
Chinoisez et dégustez !



Très gros crustacé, le tourteau est souvent présent sur nos côtes atlantiques. Facilement reconnaissable et bien connu, il possède quatre pattes de chaque côté de sa carapace orange et de grosses pinces proéminentes qui lui permettent de broyer la coquille des mollusques dont il se nourrit. Ses pinces sont très puissantes, et lorsque le tourteau attrape quelque chose, il ne lâche jamais ! L'origine de son nom provient de la forme de sa carapace ovale aux bords dentelés qui évoque celle d'une tourte.

Le tourteau vit généralement dans les fonds marins, entre 0 et 200 m de profondeur, sur les fonds rocheux et caillouteux. On remarque également que la femelle peut effectuer de longues migrations d'une centaine de kilomètres en quelques mois...

Concernant son régime alimentaire, le tourteau se nourrit principalement de coquillages, de petits crustacés et de vers. Il est également nécrophage, c'est-à-dire qu'il mange les cadavres d'autres êtres marins.

Pour sa reproduction, le tourteau s'accouple juste après la mue de la femelle. La fécondation aura lieu quelques mois plus tard, lors de la ponte, entre novembre et février. La femelle peut alors pondre jusqu'à 3 millions d'œufs selon sa taille, qui sont ensuite portés sous son abdomen durant cinq à sept mois. Les œufs éclosent ensuite vers la fin du printemps et le début de l'été. Durant l'incubation, la femelle s'enfouit dans le sédiment et devient quasiment inaccessible à la pêche. La chair blanche et goûteuse du tourteau est très fine.

Dans le golfe de Gascogne, le tourteau est principalement pêché au casier, mais il arrive toutefois qu'il soit pêché au filet. À propos de la ressource, la plupart des stocks européens sont en bonne santé, excepté les stocks britanniques et irlandais. En France, même si la population de tourteaux est stable depuis une vingtaine d'années, celle-ci semble diminuer récemment dans les eaux côtières. Ce phénomène s'expliquerait par un trop faible nombre de larves venant s'ajouter à la population en place. Une réglementation existe afin de préserver la ressource : taille minimum instaurée, détention d'une licence en cas de pêche ciblée, limitation du nombre de casiers, interdiction de débarquer des crabes ayant récemment mué.



Encornet

Loligo sp.

Pleine saison: de septembre à février
Type de pêche à privilégier: turlutte
(la majorité provenant de la pêche au chalut)
Pas de taille minimale de capture

L'encornet, encore appelé calamar ou calmar, est un mollusque céphalopode à dix tentacules et au corps effilé. Il vit de la côte jusqu'à 250 m de profondeur, le plus souvent en banc important pour chasser ses proies (petits crustacés et poissons). Il possède un corps profilé en forme de torpille et de grands yeux qui lui permettent de chasser la nuit. Deux de ses tentacules sont longs, minces mais légèrement plus larges vers l'extrémité et sont munis de ventouses. Il les utilise pour capturer ses proies. Comme la seiche, l'encornet possède une coquille interne qu'on appelle la plume, pour sa forme et sa transparence. Ce calamar peut atteindre 50 cm de long (sans les tentacules!) et peser jusqu'à 2 kg. Sa croissance peut être très rapide, et sa durée de vie est assez courte: 18 à 30 mois.

Les individus adultes meurent peu de temps après la reproduction à la fin du printemps.

La pêche à la turlutte, ou pêche au leurre, est une pratique assez simple et ludique que peuvent entreprendre les débutants, pourvu qu'ils s'équipent des turlottes, composées d'un leurre et d'une couronne d'hameçons. Il est possible de pêcher depuis le rivage, à pied, ou bien de prendre un bateau pour s'éloigner de la côte. L'encornet fait également partie des prises accessoires de la pêche au chalut de fond, une technique peu sélective qui détériore les habitats et les organismes benthiques.

Tout se mange ou presque dans l'encornet, de l'aileron à la peau, des tentacules au blanc... Sa chair est riche en protéines, ferme et maigre. Cette texture particulière séduit par son croquant. Assez neutre, elle nécessite un assaisonnement légèrement relevé pour révéler toute la finesse de ses arômes.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Le gros problème des encornets, c'est la texture. Je vous conseille, une fois nettoyés, de les congeler pendant 24 heures. Vous avez ensuite deux solutions de cuisson pour préserver leur tendreté: les poêler à feu très vif, très rapidement à l'huile d'olive, ou les cuire à frémissement avec des légumes (oignons, ail, carottes, tomates...) avec un peu de vin blanc et dans leur jus pendant 1h30.





Hiver

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Le congre est bon de la tête à l'anus! Mais attention aux nombreuses arêtes qui se trouvent dans la queue, partie à réserver pour en faire une soupe de poisson. Coupez-le en darnes et faites-le cuire au vin rouge, comme une matelote (recette p. 186).

Congre

Conger conger

Pleine saison: toute l'année

Type de pêche à privilégier: ligne

Taille minimale de capture: 60 cm

Taille minimale conseillée

de consommation: à partir de 60 cm

Encore méconnu, il est pourtant très savoureux! Le congre est un poisson serpentiforme au corps très allongé qui peut mesurer plus de 2,50 m et peser plusieurs dizaines de kilos! Il se distingue de l'anguille par de plus grands yeux et une mâchoire supérieure proéminente.

Le congre ne possède pas d'écailles, laissant visible une peau épaisse et brillante recouverte d'un mucus visqueux, au dos de couleur gris clair et au ventre blanc.

Le congre se trouve partout où les cavités lui permettent de se cacher en journée: épaves, rochers mais aussi fonds sableux. Ce grand prédateur carnivore vit dissimulé le jour (il ne montre que sa tête!) et sort la nuit pendant quelques heures pour capturer ses proies.

Placé en embuscade, il approche furtivement poissons, seiches, poulpes, crabes, homards... qu'il déchiquette en un rien de temps grâce à ses dents acérées.

Solitaire, il n'est pourtant pas rare de le voir cohabiter avec d'autres espèces. Les crevettes lui nettoient les dents et la peau, se nourrissant en contrepartie de ses restes.

Le congre se reproduit au cours de l'été et une fois seulement dans sa vie, car il meurt ensuite. Lors de cette période, la femelle peut alors pondre jusqu'à 8 millions d'œufs.

Espèce abondante, il est fréquemment pêché au chalut ou à la palangre. C'est lorsqu'il chasse, au crépuscule et au début de la nuit, que les pêcheurs à la canne ont le plus de chance de capturer ce vorace: sardine, encornet, maquereau ou calmar sont des appâts qui le conduiront à sa perte et sauront l'attirer à coup sûr. Attention cependant à sa morsure puissante une fois sorti de l'eau!

Le congre est une espèce à la chair blanche et ferme. C'est un poisson maigre (3 g de lipides pour 100 g), très riche en protéines, vitamines B, magnésium, potassium et acides gras polyinsaturés: ses apports sont bénéfiques pour prévenir les maladies cardio-vasculaires. En plus, il est particulièrement bon marché!

Julienne

Molva Molva

Pleine saison : d'octobre à février

Type de pêche à privilégier : ligne et palangre

Taille minimale de capture : à partir 63 cm

Taille minimale de consommation conseillée : 80 cm pour le mâle et 90 cm pour la femelle

La julienne est reconnaissable à son corps allongé et cylindrique, qui porte deux nageoires dorsales. Ce poisson peut mesurer jusqu'à 2 m de long à l'âge adulte. On peut également l'identifier grâce à sa tête légèrement aplatie qui porte un barbillon mentonnier.

Également connue sous le nom de lingue, la julienne est un poisson adepte des profondeurs, entre 100 et 400 m, mais il arrive parfois d'en rencontrer à partir de 15 m de profondeur. Amoureux des fonds rocheux et des épaves, il a l'habitude de se nourrir principalement d'autres poissons ou encore de céphalopodes et crustacés.

Ce poisson est un habitué des étals de nos poissonniers. La julienne est un poisson maigre, avec une chair fine et faible en calories. Poisson riche en magnésium, phosphore, potassium et vitamine B6, c'est une véritable mine d'or pour l'organisme. Sa chair bien blanche et ferme est d'ailleurs reconnue pour sa délicatesse. Il est également pauvre en arêtes!

En France, la julienne est principalement pêchée au chalut de fond ou encore à la palangre, une grande ligne à laquelle sont suspendus de nombreux hameçons. Cette ligne peut sta-

tionner en surface grâce à des flotteurs ou reposer sur le fond. La julienne est un poisson que l'on trouve quasiment toute l'année sur nos côtes. En revanche, il est préférable de le pêcher entre janvier et février, car au printemps commence la période de reproduction. À ce jour, cette espèce n'est pas considérée comme étant en danger, bien que vulnérable face à la surpêche. D'autant que la julienne est un poisson dont la croissance est lente, et qui se reproduit tardivement. Il est donc préférable de privilégier les grands filets issus d'individus sexuellement matures.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Réalisez une tempura (recette p. 186) en y ajoutant de la ciboulette et de la dulse ciselées et réservez au frais. Désarêtez vos filets de julienne, épongez-les bien et détaillez-les en cubes de 3 cm. Enrobez ces derniers de julienne avec la tempura et faites frire à 180 °C jusqu'à obtention d'une belle coloration. Assaisonnez de sel fin, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et dégustez!

Merlan

Merlangius merlangus

Pleine saison : automne et hiver

Type de pêche à privilégier : ligne

Taille minimale de capture : 27 cm

Taille minimale conseillée de consommation :
à partir de 30 cm

172

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

Encore un magnifique souvenir de pêche avec mon grand-père ! Le merlan ne supporte pas la glace, il est merveilleux juste sorti de l'eau. Ma grand-mère les farinait entiers et les poêlait avec une peau croustillante. À déguster le cœur rosé sur l'arête, accompagnés d'une sauce tartare (recette p. 186) à la mertensie maritime.

Le merlan est un poisson pélagique, qui évolue dans les fonds de sable vaseux, composés de roches et de graviers. Cette espèce, assez présente sur nos côtes, vit entre 30 et 100 m de profondeur. Le merlan possède une tache sombre caractéristique à la base des nageoires pectorales et une ligne latérale bien marquée. Il se distingue par trois nageoires dorsales ainsi qu'une longue nageoire ventrale. Il peut mesurer jusqu'à 70 cm de long et peser jusqu'à 3 kg pour les plus grands spécimens.

Concernant ses habitudes alimentaires, le merlan se nourrit généralement de petits crustacés ou de petits poissons.

La reproduction du merlan a lieu principalement au printemps. La femelle peut alors pondre entre 200 000 et 1 000 000 d'œufs.

Les alevins de moins de 3 cm se rencontrent souvent entre les tentacules des méduses, où ils se mettent à l'abri des prédateurs.

Le merlan est un poisson maigre, à la chair blanche, feuilletée et savou-

reuse, reconnue pour être délicate et très digeste. Il est très riche en protéines, vitamines, sels minéraux, et pauvre en lipides.

Si l'état des stocks n'est pas réellement connu dans le golfe de Gascogne, ceux-ci diminuent dans la mer du Nord pour cause de surpêche.

En France, le merlan se pêche principalement au chalut mais également à la ligne en pêche côtière. En revanche, des quotas sont établis afin de préserver la ressource.

173

Tacaud

Trisopterus luscus

Pleine saison : de mai à février

Type de pêche à privilégier : ligne

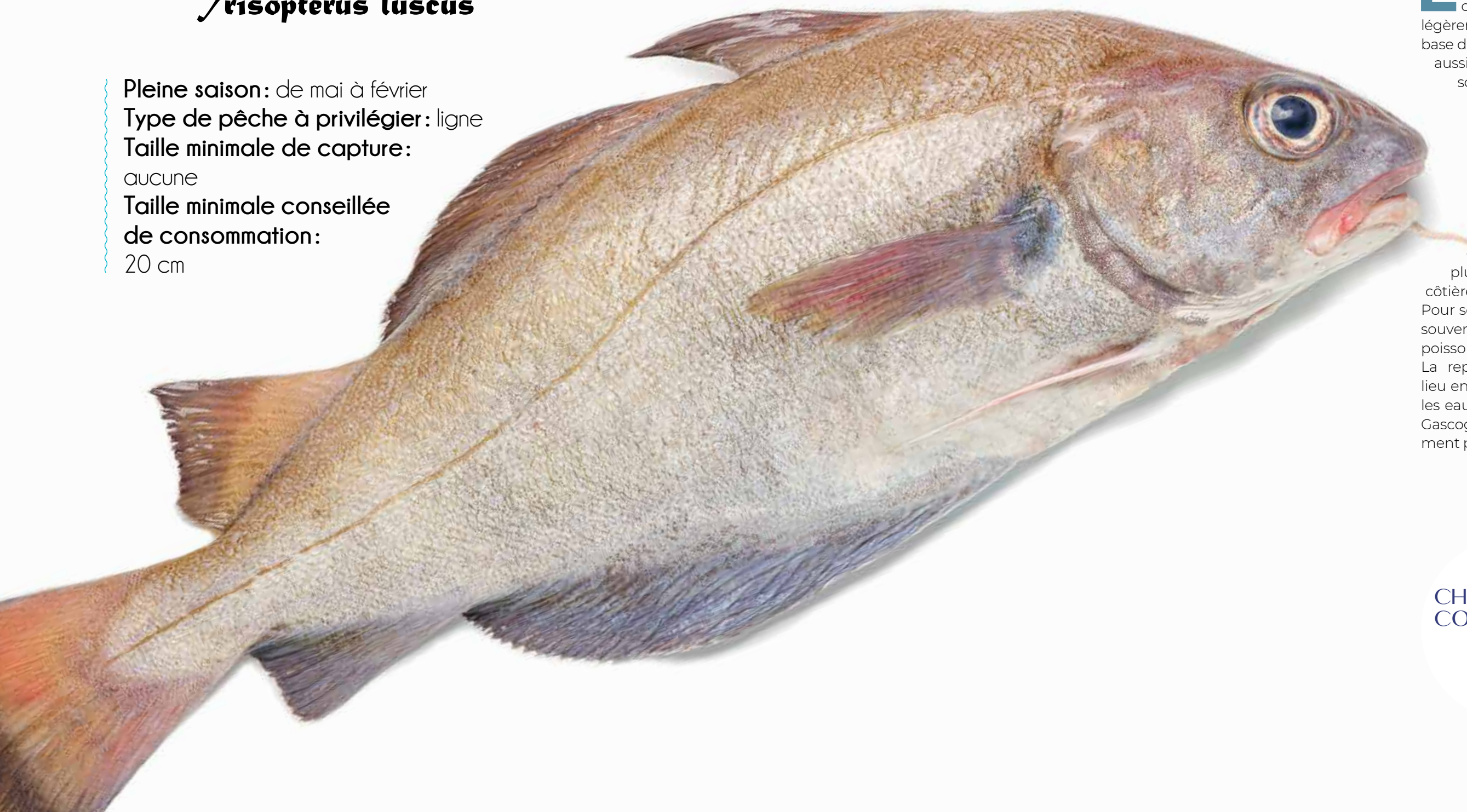
Taille minimale de capture :

aucune

Taille minimale conseillée

de consommation :

20 cm



Le tacaud est un poisson assez peu connu. Pour le reconnaître, on peut observer son corps arrondi et aplati, sa couleur beige rosé légèrement cuivrée, ainsi qu'une tache noire à la base de sa nageoire pectorale. Le tacaud possède aussi de gros yeux, ainsi qu'un petit barbillon sous le menton qui constitue pour lui un organe sensoriel lui permettant de détecter sa nourriture sur le fond.

En général, le tacaud mesure entre 12 et 35 cm.

C'est un poisson grégaire, vivant souvent en banc. Adeptes des fonds marins, il trouve principalement refuge dans des grottes, des zones rocheuses ou encore des épaves de bateaux. En revanche, les plus jeunes individus privilégient les zones côtières.

Pour se nourrir, ce poisson carnivore opte le plus souvent pour des petits crustacés, des petits poissons, des céphalopodes ou encore des vers. La reproduction du tacaud a principalement lieu entre les mois de mars et d'avril, plutôt dans les eaux froides entre 8 et 9 °C. Dans le golfe de Gascogne, le tacaud est un poisson généralement pêché par les chalutiers hauturiers en hiver.

Précédé à tort d'une mauvaise réputation gastronomique, il possède pourtant de nombreux atouts ! En effet, sa chair est très fine et savoureuse. En revanche, elle s'avère fragile, il faut donc éviter des cuissons trop agressives.

Par ailleurs, le tacaud ne se conserve pas très bien. Une fois pêché, il est préférable de le manger rapidement. Dans le cas inverse, sa chair perd alors beaucoup de saveur et s'abîme.

À noter que le tacaud fait partie des poissons subissant peu la pollution, il absorbe donc peu de mercure. Il n'est pas considéré comme menacé. Le tacaud étant une espèce de faible importance économique, il ne fait pas l'objet d'un suivi scientifique systématique. L'état des stocks n'est donc pas connu précisément. Depuis une dizaine d'années, la revalorisation de cette espèce a conduit à réduire le taux d'invendus. Aujourd'hui, il n'existe pas de taille minimale de capture concernant ce poisson. Cependant, afin de contribuer à leur reproduction et à leur pérennité, il serait préférable de consommer des tacauds mesurant au minimum 20 cm. À cette taille, ils auront atteint leur maturité sexuelle et se seront reproduits au minimum une fois.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Levez les filets et enlevez la peau après avoir désarêté le poisson. Zestez un citron sur les filets, enroulez-les avec de la pâte à beignets, puis faites-les frire à 180 °C jusqu'à coloration. Arrosez-les ensuite de jus de citron et accompagnez d'une salade de légumes crus de saison. À déguster comme un *fish and chips* !

Coquille Saint-Jacques

Pecten maximus

Pleine saison : automne jusqu'à mars

Type de pêche à privilégier : plongée

Taille minimale de capture : 11 cm

Taille minimale conseillée de consommation : à partir de 11 cm

176

L'incontournable coquille Saint-Jacques est un mollusque bivalve vivant surtout entre 10 et 80 m de profondeur, enfoui sur les fonds sableux et vaseux.

La coquille Saint-Jacques est identifiable grâce à sa coquille dentelée blanche et orangée. Sa valve supérieure est plate, contrairement aux pétoncles, dont les deux valves sont bombées.

Son régime alimentaire est constitué le plus souvent de plancton ou encore d'autres matières organiques flottant au-dessus du sédiment.

C'est un animal hermaphrodite. En effet, la glande reproductrice, appelée corail, est composée d'une partie mâle de couleur crème et d'une partie femelle orangée.

Cette espèce se reproduit l'été, entre juin et septembre. Durant cette période, les gamètes sont émis directement

dans l'eau. Après la fécondation, les œufs éclosent pour donner des larves planctoniques portées par le courant. Elles se métamorphosent après trois à quatre semaines et rejoindront alors le fond.

La coquille Saint-Jacques fait partie des coquillages les plus nobles. C'est un mets très prisé, surtout en période de fêtes! En effet, sa chair est délicate et très moelleuse. Elle se consomme, autant cuite que crue, en carpaccio. Actuellement les stocks de coquilles Saint-Jacques sont considérés comme stables, notamment grâce à une réglementation stricte de la pêche professionnelle (saison de pêche, quotas). Une taille minimale de 11 cm est requise pour la pêche amateur, par ailleurs interdite entre avril et octobre, permettant ainsi de préserver la ressource en période de reproduction. À noter égale-

ment qu'un nombre maximum de 30 unités, soit 3 kg, a été instauré afin d'éviter toute surexploitation.

Attention à l'appellation Saint-Jacques, parfois utilisée à tort par certains industriels! Depuis 1996, tous les pectinidés peuvent bénéficier de cette appellation, à partir du moment où ils sont transformés en noix surgelées ou en plats cuisinés. Certains produits surgelés affichent donc « noix de Saint-Jacques » alors qu'il s'agit en réalité de pétoncles ou de vanneaux importés, cuisinés dans le coquillage de la saint-jacques. Pour vérifier qu'il s'agisse bien de véritables coquilles Saint-Jacques, il faut regarder si l'étiquette indique bien le nom scientifique de l'espèce: *Pecten maximus*. Le mieux étant encore de ne consommer que des coquilles Saint-Jacques fraîches!



177

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



LE TOUR DE MAIN

En carpaccio, pour garder le goût originel de la coquille Saint-Jacques! Taillez la noix en 3 tranches. Ajoutez un assaisonnement de jus de citron, huile d'olive, poivre et fleur de sel de l'île de Ré. C'est tout!

Bouquet

Palaemon serratus

Pleine saison :

de septembre à janvier

Pêche : casiers, épuisette

Taille minimale de capture :

5 cm de long

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Dans une poêle, faites chauffer l'équivalent de 1 cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle fume et poêlez le bouquet à feu très vif et très rapidement avec 1 branche

de thym, des feuilles de laurier et un peu de fleur de sel de l'île de Ré. Faites-les sauter 1 à 2 minutes, et finissez avec une pincée de piment d'Espelette. À déguster avec les doigts en croquant la moitié de la tête et, bien sûr, tout manger, même la carapace !

Le bouquet fait partie des crevettes les plus délicates ! C'est même un produit de luxe lorsqu'elle est vendue vivante sur les étals. Un produit saisonnier à privilégier pour bannir de son alimentation les crevettes tropicales issues d'élevages non respectueux de l'environnement !

Le bouquet est un décapode (cinq paires de pattes) qui se nourrit de petites crevettes, de crabes, d'algues et de petits poissons morts. Contrairement à la crevette grise, il se déplace en banc, et de manière très rapide. Ce crustacé utilise son odorat pour chasser, ainsi que ses antennes pour déterminer la provenance des odeurs. Il est reconnaissable à son rostre très développé légèrement recourbé vers le haut ainsi qu'à son corps translucide, qui devient rose à la cuisson.

C'est au printemps que le bouquet arrive sur nos côtes pour frayer lorsque l'eau se réchauffe. La meilleure période de pêche se situe en septembre-octobre. Puis en décembre, la population se raréfie... jusqu'à disparaître en janvier, lorsque l'eau se refroidit franchement, car les crevettes s'éloignent pour repartir dans les eaux profondes. Le bouquet se pêche sur des fonds sablonneux et vaseux ou le long des banches (platier calcaire de l'estran). Pour les récolter sur le littoral de Charente-Maritime, il faut respecter une taille minimale de 5 cm de long (les plus gros pouvant atteindre 10 cm). C'est une pêche qui demande un peu de dextérité car ils ne se laissent pas facilement attraper : ils parviennent à sauter hors du filet !

Il existe deux techniques pour les pêcher : l'épuisette (haveneau ou chevrettière) ou le casier, en bateau, dans des zones avec des fonds moyens de 5 à 10 m. La pêche aux casiers est amusante, facile et respectueuse de l'environnement car les espèces non désirées ou trop petites sont remises à l'eau vivantes... de manière à retrouver ainsi les bouquets quelques mois ou quelques années plus tard, car leur durée de vie peut atteindre cinq ans.



Poulpe

Octopus vulgaris

Pleine saison :
de décembre à février
Type de pêche
à privilégier : turlutte
Taille minimale
de capture : 750 g
Taille minimale
de consommation
conseillée : à partir de 1 kg

Le poulpe ou, de son nom plus commun, la pieuvre, appartient à la famille des céphalopodes.

C'est un mollusque possédant huit bras ou tentacules, chacun garni de deux rangées de ventouses. Il est dépourvu de squelette et possède donc un corps entièrement mou !

Le poulpe est en général de couleur orangée à rosée, mais celle-ci peut varier en fonction de son environnement grâce à ses facultés mimétiques. C'est un mollusque très intelligent, avec d'excellentes capacités visuelles. Il vit principalement dans les fonds rocheux, où il se cache la journée. C'est pendant la nuit qu'il sort chasser de petits crustacés, comme des crevettes, des crabes et de petits poissons plats. Il attrape facilement ses proies grâce à ses longs tentacules et les endort ou les tue ensuite grâce à son venin.

Le poulpe mesure en général aux alentours de 1 m et pèse en moyenne 2 kg.

La reproduction de ce mollusque a majoritairement lieu entre les mois de mars et d'octobre. Lors de cette période, le poulpe se met alors à migrer. La femelle pond plusieurs centaines de mil-

liers d'œufs, sous forme de cordon tressé qu'elle accroche au plafond de sa grotte. Elle ventile sa ponte et cesse de s'alimenter durant toute la période d'incubation qui dure de 24 à 125 jours. Elle meurt après l'éclosion.

Le poulpe est principalement capturé au chalut de fond, au casier ou à la turlutte. Cette technique consiste à placer un leurre ayant l'apparence d'un petit poisson, entouré d'une couronne d'hameçons. Une technique de pêche très utilisée pour capturer tous les céphalopodes. En France, l'essentiel des captures a lieu en Méditerranée, où se pratique également la pêche au pot, une technique qui consiste à immerger des pots (autrefois en terre mais aujourd'hui en plastique) accrochés à une corde, où les pieuvres viennent se réfugier, et qui seront ensuite remontés à la surface.

À propos de sa consommation, le poulpe est un mollusque très apprécié par certains consommateurs. Sa chair est très particulière avec une texture caoutchouteuse au goût très fin et iodé.

Dans le poulpe, seuls les bras sont consommés. La chair est riche en vita-

mines et en sels minéraux. C'est également une source très intéressante de protéines.

En revanche, concernant la ressource, il faut être vigilant ! À ce jour, tous les stocks sont considérés comme étant pleinement exploités ou surexploités, notamment celui de l'Atlantique Centre Est (Maroc, Sénégal, Gambie), première source d'approvisionnement du marché français.

Le poulpe fait l'objet d'une pêche intensive dans le monde entier et les stocks sont menacés pour cause de surpêche. En Méditerranée, les stocks sont également en situation d'exploitation maximale, même s'ils ne s'effondrent pas, notamment dans le sud-est de la France. En revanche, la côte atlantique a constaté une prolifération de l'espèce à l'été et à l'automne 2021, dans le Finistère, le Morbihan, la Loire-Atlantique et en Vendée, menaçant crustacés et coquilles Saint-Jacques. Les températures douces de l'hiver ont sans doute favorisé le développement des juvéniles, mais le déclin de leurs prédateurs (phoques, dauphins, requins...) peut également avoir contribué à cette prolifération.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU



Un petit « truc » pour garder le poulpe moelleux : réalisez un court-bouillon et plongez 3 fois votre poulpe, en le ressortant à chaque fois. Une fois immergé, ajoutez une petite poignée de centimes d'euros en cuivre et laissez cuire pendant 20 à 30 minutes. Sortez-le et laissez-le refroidir à température ambiante. Ensuite, le poulpe est délicieux grillé au barbecue ou juste tiède avec du jus de citron et de l'huile d'olive.

Wakamé

Undaria pinnatifida

Pleine saison : de janvier à avril

Récolte : manuelle

L'algue wakamé, également connue sous le nom de fougère de mer, est une algue d'origine asiatique introduite dans les eaux européennes. C'est l'algue comestible la plus populaire en cuisine japonaise, utilisée notamment dans la fameuse soupe « miso ».

Cette grande algue brune ou verte se présente sous la forme d'une longue lame lobée, qui peut mesurer de 1 à 3 m de longueur, et entre 20 et 50 cm de largeur. On peut aussi apercevoir une large nervure médiane au milieu de la lame. Elle se prolonge par une tige appelée stipe : celui-ci se ramifie à la base pour former un crampon, utile à l'algue pour se fixer sur le substrat. On retrouve le plus souvent cette algue sur les objets flot-

tants (bouées, pontons, etc.) à proximité constante de la surface, ou encore dans les baies parcourues par des courants tempérés. Le wakamé sert également d'abri à de nombreuses espèces et de support pour des algues et des animaux vivants fixés.

Comme toutes les algues, le wakamé a besoin de lumière pour se développer grâce au processus de photosynthèse et ne se rencontre donc pas en dessous de 18 m de profondeur. Elle présente une grande tolérance à la pollution et aux variations de salinité. Le cycle de vie de l'*Undaria* se déroule sur une année en deux phases. L'une est représentée par l'algue de grande taille visible de la fin de l'hiver à l'été. L'autre est constituée d'une forme

microscopique présente dans le milieu en automne et qui produit les cellules reproductrices.

Cette algue peut être dégustée crue ou blanchie. Son léger goût d'huître et sa texture très tendre sont appréciés dans les soupes et les salades.

L'algue wakamé est reconnue pour ses nombreuses vertus : elle est riche en antioxydants, fibres, minéraux (iode, potassium, magnésium, chrome) et vitamines. Certains de ses composés ont montré des propriétés intéressantes dans la prévention des risques de maladies cardio-vasculaires ou pour renforcer le système immunitaire. Toutes ces qualités font d'*Undaria pinnatifida* une des algues alimentaires les plus cultivées au monde.

LE TOUR DE MAIN

CHRISTOPHER
COUTANCEAU

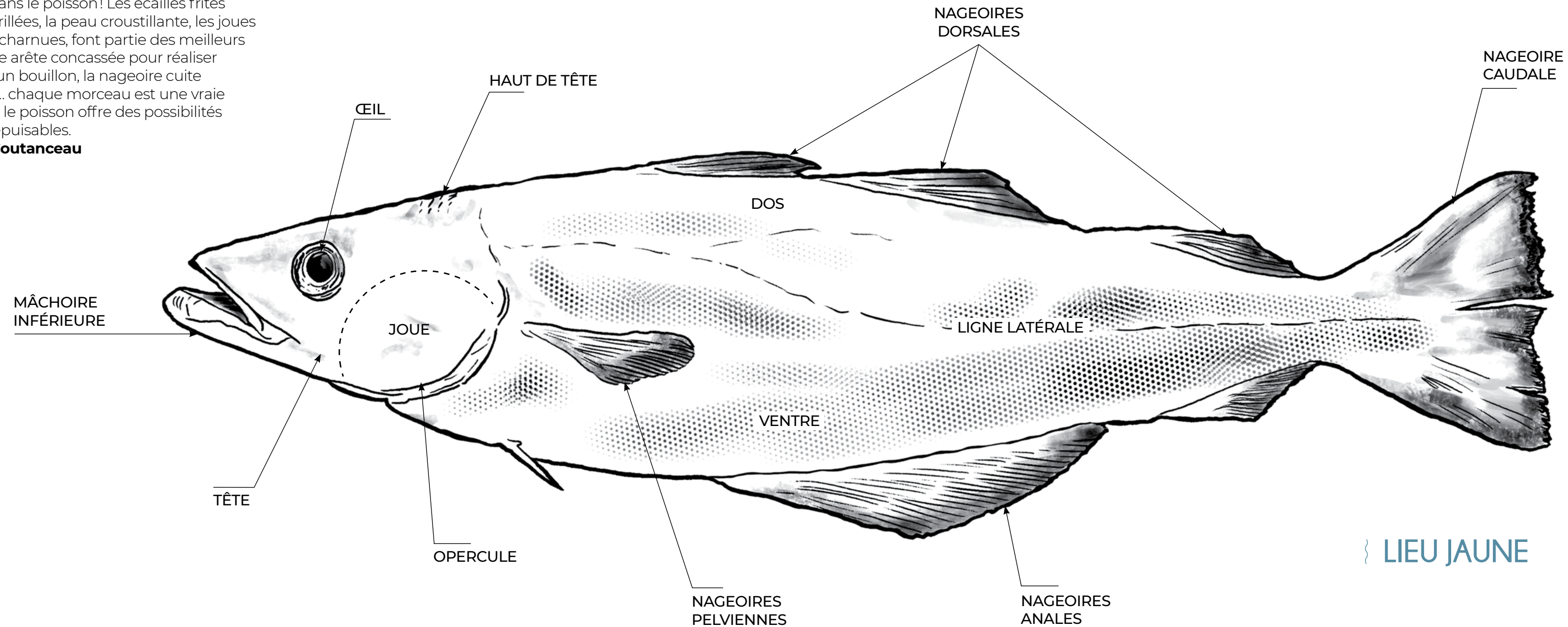


Le wakamé est délicieux coupé fin pour ajouter en garniture dans les bouillons. On peut également le mélanger haché dans une soupe de pommes de terre aux huîtres, ou dans une salade. Pour saucer un poisson, hachez le wakamé finement et réalisez une vinaigrette avec de la moutarde, du sel, du poivre, du vinaigre et de l'huile d'olive.

Les parties du poisson à travailler en cuisine

Tout est bon dans le poisson! Les écailles frites ou les arêtes grillées, la peau croustillante, les joues ou la tête, très charnues, font partie des meilleurs morceaux! Une arête concassée pour réaliser une sauce ou un bouillon, la nageoire cuite au feu de bois... chaque morceau est une vraie pièce noble, et le poisson offre des possibilités de recettes inépuisables.

Christopher Coutanceau



} **LIEU JAUNE**

Sauces et préparations indispensables

Aïoli : montez une mayonnaise (50 cl) puis ajoutez 4 gousses d'ail en purée, 5 g de persil plat et 5 g de ciboulette. Vous pouvez également ajouter le jus de ½ citron et 3 g de salicorne grossièrement hachée pour plus de fraîcheur et d'équilibre.

Beurre blanc : faites réduire 1 échalote, 5 cl de vinaigre et de vin blanc à sec et montez avec 70 g de cubes de beurre froid.

Beurre moussoux : mélangez de l'huile d'arachide et du beurre salé (tant pour tant) et montez la poêle en température jusqu'à ce que le beurre mousse.

Escabèche :
1 carotte
1 oignon
10 gousses d'ail émincées
Thym, laurier
10 graines de coriandre, 10 baies de genièvre
½ litre de vin blanc
½ litre de vinaigre blanc
¼ litre huile d'arachide
Sel, poivre et huile d'olive
Taillez les légumes grossièrement, faites-les suer avec un soupçon d'huile d'olive. Déglacez avec le vin blanc et le vinaigre, ajoutez l'huile et faites bouillir 5 minutes.

Fumet de poisson : concassez grossièrement 1 kg d'arêtes et laissez-les dégorger dans de l'eau froide pendant 1 heure. Faites suer à l'huile d'olive 1 oignon, 1 blanc de poireau, du thym, du laurier et 4 gousses d'ail. Ajoutez vos morceaux d'arêtes et de peau de poisson et faites-les suer 5 minutes à feu doux avec les légumes. Mouillez à l'eau et au vin blanc (¼ de litre) jusqu'aux ¾ de la hauteur. Faites cuire 45 minutes à frémissement.

Marinière : dans une grosse casserole, faites suer à l'huile d'olive 2 échalotes, du thym et du laurier. Ajouter vos coquillages (1 kg) en les laissant suer 2 minutes; déglacez avec 7 cl de vin blanc, faites cuire à couvert en remuant de temps en temps jusqu'à ouverture des coquillages. Récupérez un peu de jus de cuisson et ajoutez le jus de ½ citron. Montez à l'aide d'un fouet en incorporant 70 g de beurre froid en cubes. Ajoutez 7 g d'aneth haché et vérifiez l'assaisonnement.

Matelote : faites suer 1 oignon, 1 carotte, 6 gousses d'ail et du laurier dans un peu de beurre. Dans une poêle très chaude, mettez les darnes de poisson (1 kg) préalablement farinées pour bien colorer les deux faces. Déposez-les sur la garniture de légumes, dans une cocotte. Déglacez la poêle de cuisson avec 15 cl de vin rouge, et versez sur l'ensemble de la préparation. Ajoutez un peu d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes. Puis enlevez les darnes et faites réduire le jus de cuisson en ajoutant un peu de beurre froid pour obtenir une sauce bien brillante ainsi que de la texture.

Mayonnaise : pour 50 cl d'huile de pépins de raisin, 3 jaunes d'œufs, sel, poivre, 2 cuillères à café bien bombées de moutarde et le jus de ½ citron. Dans un saladier, mettez les jaunes, le sel, le poivre, la moutarde et mélangez à l'aide d'un fouet. Fouettez en incorporant l'huile en filet jusqu'à ce que la mayonnaise soit bien épaisse, puis ajoutez le jus de citron.

Nage : pour un poisson de 2 kg : 5 litres d'eau, 1 verre de vin blanc, 1 ruban de zeste de la hauteur de 1 orange, 1 ruban de zeste de la hauteur de 1 citron, 1 carotte, 1 oignon, 1 tête d'ail, du thym, du laurier, du poivre en grains

et du sel. Faites bouillir 45 minutes à feu doux, immergez le poisson (sorti 1 heure avant du réfrigérateur). À la reprise de l'ébullition, couvrez et éteignez le feu.

Roux : faites fondre 50 g de beurre. Ajoutez 50 g de farine et faites cuire tout en remuant 5 minutes à feu doux. Laissez refroidir.

Sauce gribiche : montez une mayonnaise (250 g) puis ajoutez 5 g de cornichons hachés, 3 g de câpres hachées, 2 g de persil plat, 2 g de ciboulette et 3 g d'échalotes ciselées.

Sauce mouclade :
250 g de crème épaisse d'Échiré
Le jus de 1 citron entier
1 cuillère à soupe de curry
1 cuillère à soupe de curcuma
100 g de beurre
90 g de farine
Dans une cocotte, réalisez un roux blanc en cuisant le beurre et la farine à feux doux. Laissez refroidir. Faites infuser le curry, le curcuma et le jus de citron dans la crème à température ambiante. Versez le jus des moules sur le roux, laissez cuire jusqu'à épaississement. Ajoutez la crème infusée et passez au chinois étamine.

Sauce tartare : montez une mayonnaise (250 g) détendue au jus de citron et ajoutez ½ échalote ciselée, 5 g de cornichons, 2 g d'estragon, 2 g de persil, 2 g de ciboulette et 1 pincée de piment d'Espelette.

Tempura : dans la farine à tempura, ajoutez un petit peu de ciboulette et de persil plat ciselés, détendez l'ensemble avec de l'eau bien fraîche pour obtenir une pâte à beignets onctueuse (pour encore plus de légèreté, vous pouvez réaliser cette pâte avec de l'eau pétillante).



L'esprit des lieux

ODE À L'OcéAN

Si l'histoire du restaurant étoilé Coutanceau a démarré à La Rochelle voilà quatre décennies, elle se prolonge depuis plus de quatorze ans sous un vent nouveau, insufflé par Christopher Coutanceau et Nicolas Brossard. Face à la plage de la Concurrence, les deux associés se consacrent à écrire quotidiennement l'histoire de la Maison, dont le

personnage central n'est autre que le splendide paysage : l'Océan. Omniprésent, c'est lui qui inspire la cuisine et guide le combat du chef triplement étoilé, dont la mer demeure le terrain de jeu favori depuis l'enfance. Nicolas Brossard, le maître de maison, s'attache à recevoir les hôtes dans le souci du détail ainsi qu'à orchestrer, accorder et mettre en scène la cuisine iodée du chef.

Depuis le rachat du restaurant en 2007 à Maryse et Richard Coutanceau, les parents de Christopher, la vie a placé sur leur chemin des opportunités qu'ils ont su saisir avec brio. Aujourd'hui, c'est un trois-mâts qu'ils dirigent de concert : Le Relais & Châteaux trois étoiles Christopher Coutanceau, le bistrot marin La Yole de Chris, ouvert en 2018, et enfin, le Relais & Châteaux Villa Grand Voile, l'hôtel du centre-ville. Une formidable aventure humaine au cours de laquelle Christopher et Nicolas ont été rejoints par leurs épouses, Alice Coutanceau, en charge des relations publiques du groupe, et Caroline Brossard, à la direction de l'hôtel.

LA TABLE RELAIS & CHÂTEAUX CHRISTOPHER COUTANCEAU

Le restaurant Christopher Coutanceau plonge immédiatement ses hôtes dans l'univers passionnant des fonds marins. Des murs comme des dunes, un plafond inspiré des fonds marins, une moquette bleu abysses, plus de 800 pampilles qui oscillent au plafond telle l'intensité des profondeurs... Et tout l'art de la table qui évoque avec onirisme les éléments aquatiques.

À travers une cuisine pure, sensible et iodée, le chef travaille une carte toujours plus écoresponsable, en pous-

sant à leur paroxysme des recettes « zéro déchet ». En plus de la préoccupation environnementale, c'est aussi une véritable découverte gustative, en valorisant des poissons encore méconnus comme le merlan ou la vieille, des espèces fabuleuses. À l'occasion de la sortie du Guide Michelin 2019, le cuisinier-pêcheur s'est vu décerner le prix de la gastronomie durable, une première dans l'histoire du guide rouge. L'année suivante, alors que la table phare de La Rochelle affichait fièrement sans discontinuer deux étoiles Michelin depuis 1986, Christopher Coutanceau a décroché la troisième étoile.

LA YOLE DE CHRIS

Christopher Coutanceau et Nicolas Brossard ont ouvert leur bistrot marin dans l'espace attenant au restaurant trois étoiles Michelin. La Yole de Chris, du nom de cette jolie embarcation étroite et allongée, propose de déguster les produits de retour de pêche dans leur plus pure expression, toujours écoresponsable et respectueuse des saisons de l'océan. En 2020, le Guide Michelin a décerné une assiette Michelin à La Yole de Chris, ainsi que le macaron vert mettant en valeur un engagement pour une gastronomie durable.

LA VILLA GRAND VOILE RELAIS & CHÂTEAUX

2020, année de la troisième étoile, marque également l'ouverture de la Villa Grand Voile par Christopher Coutanceau et Nicolas Brossard : un hôtel de onze chambres et suites à quelques centaines de mètres seulement des restaurants de la plage de la Concurrence. Un formidable coup du destin pour les deux associés qui rêvaient de longue date de pouvoir offrir à leur clientèle une expérience unique et aboutie. Cette ancienne demeure d'armateur datant de 1715 invite au voyage dans un écrin feutré et raffiné.



1. La salle du restaurant Christopher Coutanceau / 2. La Yole de Chris / 3. La cour intérieure de la Villa Grand Voile / 4. « Sardines de la tête à la queue », plat signature du chef Christopher Coutanceau

Ambre Bénier

Directrice générale Aquarium La Rochelle



Comment avez-vous décidé d'aborder un sujet si vaste ?

S'il est essentiel de travailler sur le sujet des rythmes de notre planète bleue, parler de saisonnalité est un exercice extrêmement complexe et périlleux. Les changements des stocks, la mise en place de certains programmes, le type de pêche, la localisation et de nombreuses inconnues rendent le projet sensible. Par ailleurs, sur certaines espèces, les données sont insuffisantes. Les évolutions sont rapides et, d'une année à une autre, les réglementations peuvent, par exemple, changer et les données devenir obsolètes. Nous avons conjointement décidé de l'aborder avec beaucoup d'humilité.

Pourquoi avoir choisi d'accompagner Christopher Coutanceau sur ce projet de calendrier ?

La saisonnalité de l'Océan fait partie des nombreux sujets clés pour la préservation des espèces sous-marines. Elle répond à la vocation de l'Aquarium de faire « rêver et comprendre la mer ». Avec Christopher Coutanceau, la conjugaison des connaissances permet un équilibre solide. Les savoirs des biologistes et médiatrices scientifiques de l'Aquarium se marient parfaitement à ceux de Christopher Coutanceau en tant que cuisinier-pêcheur.

Comment vos deux univers si différents se conjuguent ?

L'Aquarium La Rochelle et Christopher Coutanceau se rejoignent sur plusieurs valeurs communes, à commencer par l'aventure familiale. Mon grand-père, René Coutant, a ouvert son premier aquarium en 1970 à la Ville-en-Bois; les parents de Christopher, Richard et Maryse Coutanceau, ont ouvert leur restaurant plage de la Concurrence en 1984. Si le temps et l'engagement ont fait

de nos établissements des porte-drapeaux du territoire, chaque génération a reçu en héritage la passion de l'Océan.

Comment se traduit cette passion pour l'Océan ?

Par l'émerveillement ! Chaque visite de l'Aquarium permet de redécouvrir une espèce, un écosystème ou une région du globe. À l'Aquarium, l'Océan nourrit toutes les réflexions. Nous percevons le même écho chez Christopher Coutanceau, notamment par l'amour qu'il témoigne au choix des produits et sa quête d'excellence.

Ce goût de la perfection est-il aussi un trait d'union ?

Absolument. Toute l'équipe de l'Aquarium est mobilisée pour offrir une qualité de visite chaque jour meilleure. En coulisses, les biologistes et techniciens travaillent d'arrache-pied sur les projets de recherche. La remise en question est permanente et permet d'obtenir des résultats inouïs. En 2020, de jeunes poissons-anges à croissant ont vu le jour, une première européenne. Le parallèle de la quête des étoiles et de la reconnaissance des visiteurs semble accessible.

Comment envisagez-vous l'avenir ?

La préservation et la sensibilisation sont inhérents à l'existence de l'Aquarium et du restaurant de Christopher Coutanceau. En vingt ans, 15 millions de visiteurs et des centaines de milliers de scolaires ont été accueillis. En parallèle, plus de 200 tortues marines ont retrouvé l'Océan grâce à l'action du Centre d'études et de soins pour les tortues marines de l'Aquarium La Rochelle. Nous devons inlassablement continuer à faire rêver et comprendre la mer, pour mieux la préserver.

AQUARIUM LA ROCHELLE

Né d'une passion familiale pour le monde marin, l'Aquarium La Rochelle est l'un des plus grands aquariums privés européens, fondé en 1970 par René Coutant. Ses enfants, Roselyne et Pascal, ont développé le rêve de leur père en créant une véritable institution à l'équilibre parfait : ce sont les 750 000 visiteurs chaque année qui permettent le financement de nombreuses recherches scientifiques et l'accomplissement d'actions de sensibilisation du grand public pour la préservation de la biodiversité. Aujourd'hui, la troisième génération, incarnée par Ambre et Mathieu, a repris le flambeau de cette entreprise peu ordinaire. Avec leur passion et leurs convictions, ils s'engagent à maintenir l'Aquarium en pôle d'excellence face aux défis environnementaux du XXI^e siècle.



J'ai mangé à la table de Christopher Coutanceau...



Oui, enfin, j'ai mangé à la table de Christopher Coutanceau. Lui était aux fourneaux et moi paisiblement installé dans les velours du soleil couchant sur la plage de la Concurrence, bercé par le rythme des vagues de saveurs et d'expériences servies par ce cuisinier de caractère.

C'était ma première rencontre directe avec Christopher.

Votre repas, si vous l'observez, le respirez, le savourez, vous en dit long sur le bonhomme qui l'a imaginé, son attachement au terroir et au respect de la nature, sa vision d'une cuisine d'exception construite sur la base de produits d'ici et maintenant.

Dans votre assiette, c'est l'intimité et la genèse du cuisinier qui se dévoilent. Si l'iode et l'écaille sont les lignes de fuite principales de ce voyage, les textures, les couleurs et les équilibres guident vos papilles au gré du cabotage gastronomique.

Vous avez, entre votre fourchette et votre couteau, l'esprit, le corps et le cœur de Christopher Coutanceau.

Dès nos premiers échanges, et plus encore après nos premières rencontres, il m'est apparu évident que Christopher et moi partagions le même terrain de vie. Et que si nous pouvions faire un petit truc ensemble, ça ne serait pas mal... Ce beau livre en est l'occasion.

Nous sommes directs (un peu trop parfois), passionnés, convaincus et engagés. Ultimate Fishing a 20 ans cette année. Et juste l'envie et l'honneur de s'associer aux idées et à l'exigence de Christopher.

Notre entreprise connaît les pêcheurs, le goût du sel et le bruit de l'eau. Par des pêcheurs pour des pêcheurs, telle est notre devise depuis 2001. Pêcher, c'est jouer à prendre du poisson mais c'est aussi apprendre à connaître, respecter et protéger l'environnement de notre camarade de récréation.

Christopher a des convictions qu'il sait partager dans le menu qu'il vous présente. Nous avons les mêmes que nous affichons au travers des cannes à pêche et des leurres que nous proposons. Nous sommes des artisans de la passion et du plaisir, conscients que notre terre et notre océan doivent être protégés et portés par des flambeaux de tous horizons. Nous sommes attachés à nos sables et à nos roches, à nos sols et à nos herbes. Belle-Île-en-Mer, siècle

d'Ultimate Fishing comme un poinçon au creux de l'Atlantique, le Coutanceau et la Yole comme des vigies insubmersibles du littoral charentais, espaces d'inspiration sans limite.

Loin du tumulte et des diktats des grands centres urbains, loin des effets de manche et des grands concilia-bules, nous avançons au rythme de la nature et de nos convictions. Forts de notre patrimoine, de notre culture et de notre terroir.

Choisir un poisson, un coquillage ou un crustacé au meilleur moment de son cycle de vie n'est pas seulement une démarche de protection de la ressource naturelle, c'est également l'opportunité de travailler un produit et de le faire découvrir dans les meilleures conditions. Apprendre aux enfants et rappeler aux adultes que tous les poissons, tous les crustacés, tous les coquillages, tous les fruits et légumes sont nobles. Que cette noblesse est la vôtre, celle que vous leur donnez. Celle de les laisser se reproduire et grandir, celle de les récolter au meilleur endroit de la plus belle des manières pour les sublimer au moment parfait.

Nous sommes tous responsables de demain.

Yannick CORDIER,
Ultimate Fishing



Il y a six ans, j'ai croisé la route de Christopher Coutanceau sur le salon du Grand Pavois à La Rochelle. Nous avons imaginé, avec les organisateurs du salon, une compétition de pêche au bar permettant de mettre en avant la pêche de loisir moderne. C'est donc dans ce cadre que nos routes se sont croisées la première fois, autour de cette passion commune : la pêche de loisir.

Nous nous sommes retrouvés autour d'une philosophie commune : le respect de la ressource, de la saisonnalité et du repos biologique du poisson de manière générale, et du bar en particulier. Lors de cet événement j'ai eu en plus le plaisir de découvrir que Christopher, associé à son ami chef niortais David Seguin, portait les couleurs de Navicom puisqu'il utilisait nos matériels sur son bateau personnel.

J'ai donc rencontré le pêcheur avant de rencontrer le chef!

Cette passion commune de la pêche nous a vite amenés à sympathiser et j'ai eu, très peu de temps après, l'occasion d'aller dîner dans son restaurant ce qui m'a permis de découvrir la deuxième facette du personnage, de le

voir évoluer derrière ses fourneaux et, surtout, de pouvoir goûter à sa cuisine.

Nous sommes désormais en contact permanent. Il me sollicite de son côté pour avoir les toutes dernières technologies pour assouvir sa passion sur l'eau. De mon côté, je ne manque jamais de passer lui faire un petit clin d'œil quand mes déplacements m'amènent du côté de La Rochelle. Je me suis même surpris à organiser des tournées pour faire en sorte d'arriver en fin d'après-midi du côté de la plage de la Concurrence pour aller saluer le chef qui sait toujours trouver quelques minutes pour venir échanger et me parler de ses dernières sorties de pêche.

Christopher est un grand monsieur, que j'ai la chance de compter parmi mes clients mais surtout parmi mes amis. C'est donc très naturellement et avec le plus grand plaisir que je viens soutenir cet ouvrage qui ravira sans aucun doute tous les amoureux de la mer et de la gastronomie.

Christophe SOARES,
Président de la SAS NAVICOM,
Managing Director

Remerciements

Le département de la Charente-Maritime, Aquarium de La Rochelle, Navicom, Ultimate Fishing, Julia Renty, Nicolas Brossard, Richard, Évelyne et Cédric Gonzales (mareyeurs au port de pêche de La Rochelle), Stéphane et Christophe Boutin (mareyeurs au port de pêche de La Rochelle), Cédric Fortunier (saulnier et jardinier marin à Saint-Clément-des-Baleines, Île de Ré), toutes les équipes de nos établissements et mon épouse Alice.

Crédits photos

- **Philippe Vaurès** pour le sommaire (p. 6 et 7) et les produits de la mer sauf thon rouge (p. 110 et 111) et hareng (p. 140 et 141) : Shutterstock
- **Olivier Roux /Regard Atlantique** pour la couverture et les ouvertures des pages Saisons, p. 8 et p. 187
- p. 185 : © Mehdi Benyezzar
- P. 188 : © Sylvie Curty
- P. 189 : © Sylvie Curty © Pierre Monetta © Philippe Vaurès
- p. 190 : © Mélanie Chaigneau Aquarium La Rochelle
- p. 191 : © Aquarium La Rochelle SAS
- p. 194 : © Laurence Guenoun

Rédactrice



Alice Coutanceau-Mahlberg a suivi des études de communication puis de journalisme à Paris. Après avoir été reporter pour l'émission « C dans l'Air » sur France 5, sa passion pour l'art culinaire et le vin la pousse à se spécialiser en gastronomie. Elle devient alors rédactrice en chef de magazines de cuisine, chroniqueuse télévision (LCI, Canal +), et collabore avec de nombreux titres de presse spécialisée et généraliste.

En 2018, Alice rencontre Christopher et s'installe à La Rochelle, où elle a fondé son bureau de presse. Elle est notamment en charge de la communication et des relations publiques du chef étoilé Christopher Coutanceau, ainsi que des trois établissements qu'il possède à La Rochelle avec son associé Nicolas Brossard.

Photographes



Philippe Vaurès est photographe depuis plus de vingt ans. Son approche sensible et son attirance pour une esthétique du bien et du beau-manger l'amènent très vite à côtoyer les grands noms de la gastronomie française et internationale. S'amusant du clair-obscur comme du plein soleil, entre délicatesse et flamboyance, il dessine par l'image une identité visuelle singulière pour chaque personnalité. Il collabore pour des magazines

comme *Yam*, *Cook inc.*, et des maisons d'édition spécialisées dans la gastronomie. *Opéra* de Cédric Grollet, *Le Grand Livre de la naturalité* d'Alain Ducasse chez Ducasse Édition ou *Volume I* de Mathieu Pacaud chez Glénat font partie des derniers ouvrages parus.



Olivier Roux, photographe depuis le milieu des années 1990, observe chaque jour le caractère visuel des lieux et des hommes, ici ou ailleurs, sans jamais se lasser. Ancré à Paris pendant des décennies, fasciné par la presse magazine, il a photographié des gens, s'est envolé vers des ailleurs pour en capturer les lumières et les forces. L'océan, devenu son nouveau « port d'attache », est une source d'inspiration

qui se renouvelle chaque jour et qui l'attire sans relâche.

EDITIONS du LIZAY

Philippe Chauveau

Suivi éditorial : Christine Blanchet

Direction artistique / suivi et coordination : Gaëlle Cochard

Mise en pages / exécution graphique : Louise Ho Chang

Relecture et correction : Céline de Quéral

4 bis, rue des Tennis – 17880 Les Portes-en-Ré

Tél.: +33 (0)1 42 73 60 60

Achévé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie Emergence

ISBN/EAN: 978-2-37819-031-6

Dépôt légal: novembre 2021