

Le crabe vert {*Carcinus maenas*}



DANS LES ROCHERS

C'est le crabe commun par excellence, que capturent souvent les enfants.

DESCRIPTION

- Carapace vert foncé avec des petites taches plus claires, lisse et légèrement bosselée (jusqu'à 9 cm).
- Ventre rouge orangé ou vert pâle.

HABITAT

- On le trouve un peu partout à la belle saison : sous les cailloux, dans les trous des rochers ou les mares, depuis le haut de la grève jusqu'au niveau des plus basses mers. Il apprécie aussi les milieux vaseux et sableux et les eaux saumâtres des estuaires.
- Il peut rester hors de l'eau plusieurs jours, dans un endroit frais et humide.

PÊCHE

- Le plus simple est de l'attraper à la main :
 - Appuyer fermement de la main gauche sur le centre de la carapace et le plaquer contre le sol.
 - Saisir les deux côtés de la carapace entre le pouce et l'index et serrer bien fort.
- CUISINE**
 - Il sert le plus souvent à préparer les soupes ou les sauces.
 - Il peut aussi être cuit à l'eau : plonger le crabe dans de l'eau bouillante, salée et poivrée. Lorsqu'elle bout à nouveau, laisser cuire 5 minutes avant de l'en retirer. Laisser refroidir et sortir la mayonnaise !

Le homard {*Homarus gammarus*}



DANS LES ROCHERS

Le homard européen est bleu avec un ventre rosé, son cousin américain est vert bronze avec un ventre orange.

DESCRIPTION

- Il possède de grosses pinces plates.
- La tête et le corps ne forment qu'une seule partie : le céphalothorax.
- La queue est composée de segments articulés et terminée par un « gouvernail » aplati.
- Le homard peut vivre très vieux et peser plusieurs kilos !
- HABITAT**
 - Très profond ou terrier creusé au ras d'un rocher, à la limite extrême de la basse mer.

PÊCHE

- Par grandes marées, explorer les trous et en faire sortir le homard grâce à un crochet en métal.
- En débusquer un reste quand même exceptionnel !
- CUISINE**
 - Plonger le homard 3 minutes dans de l'eau bouillante.
 - L'étaler ventre en l'air sur une planche à découper et le fendre dans le sens de la longueur.
 - Saler, poivrer et disposer un copeau de beurre sur sa chair
 - Le passer 15 minutes au four, en position grill.

L'araignée de mer {*Maja squinado*}



DANS LES ROCHERS

Les petites araignées, souvent couvertes d'algues, sont appelées moussettes ou crabes mousse.

DESCRIPTION

- Carapace ronde, rougeâtre, hérissée d'épines. Longues pattes.
- Espèce migratrice, l'araignée ne vient à la côte qu'en mai/juin pour muer et se reproduire.

HABITAT

- À la limite de la marée basse, le plus souvent dans l'eau, posée sur les rochers ou cachée dans les grandes algues.

PÊCHE

- On la découvre parfois en pêchant la crevette mais elle reste rare dans la zone découverte par la marée.
- Elle est surtout capturée par les chasseurs sous-marins qui la ramassent à la main, dans quelques mètres d'eau.
- CUISINE**
 - Chair fine et très goûtée.
 - Comme le dormeur, l'araignée est plongée dans l'eau bouillante et salée durant 20 minutes.

L'ormeau {*Haliotis tuberculata*}



DANS LES ROCHERS

Parfois dénommé oreille-de-mer, c'est un mets de choix.

DESCRIPTION

- Coquille ovale, brun rose, mesurant jusqu'à 13 centimètres. Intérieur en nacre irisée.
- Retourné, on ne voit que le pied musclé, crème, bordé d'une frange verte.
- HABITAT**
 - Sous les pierres recouvertes d'algues rouges et dans les replis des rochers, à la limite de la basse mer, lors des grandes marées.
- PÊCHE**
 - Il faut 7 ans pour qu'un ormeau atteigne 9 centimètres, voilà pourquoi sa pêche est très encadrée.

- La taille et les quantités d'ormeaux autorisées sont réglementées.
- Le décoller du rocher avec un couteau ou un petit burin et un maillet, sans le blesser (sinon il meurt).
- CUISINE**
 - Laisser le pied quelques heures au congélateur pour en casser les fibres, puis le décongeler.
 - L'envelopper dans un torchon et le battre au rouleau à pâtisserie.
 - Le passer 10 minutes à la poêle, saler et poivrer.

L'huître creuse {*Crassostrea gigas*}



DANS LES ROCHERS

Les Américains ne mangent pas d'huîtres vivantes. Ils les achètent décortiquées et cuites, dans un bocal.

DESCRIPTION

- Coquille calcaire avec une valve creuse et une valve plate faisant office de couvercle. Forme allongée et irrégulière.
- L'huître plate est beaucoup plus ronde et de forme plus régulière.
- Corps mou et verdâtre, laiteux les mois sans « r » (lorsqu'elle pond).
- HABITAT**
 - Dans la nature, les huîtres colonisent les rochers régulièrement recouverts par la mer, la forme de leur coquille épousant leur support.
 - Elles aiment les eaux troubles, chargées en nourriture, qu'elles filtrent.

PÊCHE

- Avec un marteau et un burin ou avec un couteau, détacher l'huître de son rocher.
- Si la coquille se casse, il faut la déguster sur place.
- CRUES** : ouvrir les huîtres avec un couteau et déguster.
- CUITES** : disposer les huîtres sur une grille, au four et dès qu'elles commencent à bâiller, introduire un copeau de beurre. Quand il est fondu, c'est prêt !

L'oursin violet {*Paracentrotus lividus*}



LES MOLLUSQUES DES ROCHERS

Pour se cacher, l'oursin se recouvre souvent de débris divers.

DESCRIPTION

- Il ressemble à un hérisson sans tête avec des piquants verts, violets ou bruns.
- En bas de la boule, face au sol, se trouve la bouche ; en haut l'anus !
- Il se déplace sur des pieds souples munis de ventouses.
- Son squelette externe est formé de plaques calcaires.
- HABITAT**
 - On le trouve à marée basse dans les failles des rochers, sous les pierres ou dans les mares régulièrement recouvertes par la mer.

PÊCHE

- Attraper doucement à la main en prenant garde de ne pas se faire piquer.
- Conserver dans un seau ou un panier.
- CUISINE**
 - Avec une paire de ciseaux, inciser la carapace à partir de la bouche et n'en garder que la partie supérieure.
 - Déguster crues les parties orangées, réparties en étoile.
 - Celles-ci peuvent aussi servir à réaliser des sauces car elles ont un goût très iodé.



www.editionsouestfrance.fr
 Imprime en Poitou
 N° d'édition : 8067 / 01 / 06 / 02 / 16 - Dépôt légal : février 2016
 Photo : Olivier Gagnier / Cesson-Sévigné (35)
 Studio graphique des Éditions Ouest-France
 Conception graphique et mise en page : Coordination éditoriale : Marine Le Ruyet
 Éditeur : Jérôme Le Bihan
 © 2016, Éditions Ouest-France, Éditions S.A., Lille - Rennes

Éditions OUEST-FRANCE

Textes : Philippe Uriots
 Photographies (sauf mentions contraires) : Géraldine et Philippe Uriots
 Éditions Ouest-France

Ce guide tout-terrain présente en 26 fiches illustrées les conseils et les techniques nécessaires pour découvrir la pêche à pied et identifier les espèces les plus fréquemment rencontrées sur les plages et dans les rochers. Également aux Éditions OUEST-FRANCE : La pêche à pied avec ses enfants.

La pêche à pied

LA PÊCHE À PIED

Guide imperméable et indéchirable

DÉLIPOCHE La pêche à pied

Fiches illustrées



Éditions OUEST-FRANCE

L'étrille {*Necora puber*}



DANS LES ROCHERS

C'est un crabe très vif, d'un caractère batailleur, à la chair délicieuse.

DESCRIPTION

- Carapace plate recouverte d'un duvet marron.
- Deux antennes entre ses yeux rouge foncé.
- Pattes de derrière aplaties.
- Ventre blanc crème, comme la partie inférieure de ses deux pinces.
- PÊCHE**
 - L'étrille se capture dans les zones proches de la limite de basse mer, par coefficient moyen.
 - À la main : retourner les rochers, relever les algues ou explorer les trous à main nue mais attention, l'étrille pince vite et fort.
 - À l'épuisette : tremper dans un

- trou d'eau profond, une tête de poisson attachée à une ficelle et capturer à l'épuisette l'étrille qui s'approche.
- CUISINE**
 - Cuire de la même manière que le crabe vert.
 - Pour décortiquer un crabe : enlever pattes et pinces à la main puis fendre ces dernières au casse-noix. Sur le corps, ôter la languette ventrale, détacher la carapace en la soulevant par l'arrière. Enlever au couteau tout ce qui entoure la masse blanche et dure à l'intérieur du crabe. La couper en deux, puis encore en deux. Extraire la chair.

Le tourteau {*Cancer pagurus*}



DANS LES ROCHERS

On l'appelle aussi crabe dormeur ou poing clos.

DESCRIPTION

- Carapace lisse, couleur cacao, ventre crème.
- Deux pinces très puissantes.
- Adulte, il peut peser plus d'1 kilo.
- HABITAT**
 - Le dormeur se cache dans les trous ou s'enfouit sous les roches, dans le sable.
 - Au bord de mer, on ne trouve que de jeunes individus car le tourteau se retire dans des eaux profondes lorsqu'il grandit.

PÊCHE

- Il est assez lent et facile à attraper à la main.
- Nous déconseillons de capturer les jeunes crabes car ils n'ont pas encore eu le temps de se reproduire.
- CUISINE**
 - Le (gros) tourteau se cuit à l'eau pendant 20 minutes et se déguste avec un peu de mayonnaise. C'est le roi des plateaux de fruits de mer !

Le bigorneau {*Littorina littorea*}



DANS LES ROCHERS

Il fait partie de la grande famille des escargots de mer.

DESCRIPTION

- Coquille allant du vert foncé au noir, grise lorsqu'elle est sèche.
- Elle est enroulée en spirale et fermée par un opercule.
- HABITAT**
 - Dans la zone régulièrement recouverte par la marée, dans les crevasses, sous les algues et les rochers, sur des fonds vaseux et entre les galets.
- PÊCHE**
 - À la main.
 - À ne pas confondre avec d'autres gastéropodes non comestibles : la coquille autour de l'opercule doit être blanche mais pas nacrée.

- S'il a des pattes, il s'agit du bernard-l'hermite, un petit crustacé au ventre mou qui s'installe dans les coquilles vides !
- CUISINE**
 - Les laisser dégorger 1 heure dans l'eau salée puis les rincer.
 - Les mettre dans une casserole d'eau froide salée et poivrée, et chauffer à feu vif.
 - Dès le premier bouillon, couper le gaz et laisser refroidir.
 - Décortiquer les bigorneaux à l'aide d'une épingle et les déguster avec du pain beurre.

La bernique {*Patella vulgata*}



DANS LES ROCHERS

Son véritable nom est patelle. On l'appelle aussi chapeau chinois.

DESCRIPTION

- Coquille en forme de cône, de couleur grise, avec des stries partant du sommet, abritant un pied musclé.
- Comme le bigorneau, la bernique est un gastéropode, un escargot de mer qui broûte les algues.
- HABITAT**
 - Sur les rochers battus par les flots et régulièrement découverts par la marée.
 - La bernique ne bouge qu'à marée haute et revient toujours au même endroit !
- PÊCHE**
 - Elles sont faciles à repérer. On les décolle de leur support avec un couteau.

- Passer les berniques deux petites minutes dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles quittent leur coquille.
- À l'aide d'un couteau, nettoyer pour ne garder que le pied.
- Préparer un beurre d'escargot avec du beurre, de l'ail, du persil, du sel et du poivre.
- Replacer le pied dans la coquille, avec le beurre d'escargot.
- Recouvrir de chapelure.
- Glisser les coquilles 5 minutes au four, réglé en mode grill.

La moule {*Mytilus edulis*}



DANS LES ROCHERS

Dans les moules sauvages vit parfois un petit crabe mou, blanc et orangé : le pinnothère.

DESCRIPTION

- Coquille de forme allongée, composée de deux valves bleu nuit.
- Chair orangée.
- HABITAT**
 - Dans la nature, les moules colonisent les rochers jusqu'à la limite des hautes mers et s'y accrochent avec des filaments soyeux, le « byssus ».
 - Les mytiliculteurs les font grandir sur des pieux appelés « bouchots » ou sur des cordes suspendues.

PÊCHE

- À la main, une à une (méthode la moins destructrice) ou par grappe.
- CUISINE**
 - Laver les moules, gratter les coquilles et couper le byssus.
 - Les placer dans une grande casserole, accompagnées d'un fond de vin blanc, d'échalotes et de persil hachés, à feu vif.
 - Les retourner de temps en temps et lorsque toutes les coquilles sont ouvertes, retirer la casserole du feu et servir.

Le pétoncle noir {*Chlamys varia*}



DANS LES ROCHERS

Il appartient à la même famille que la coquille Saint-Jacques, celle des pectinidés.

DESCRIPTION

- Deux coquilles d'environ 6 centimètres de large, bombées et hérissées de petits picots.
- Couleur très changeante allant du brun au jaune, en passant par le violet ou l'orangé.
- HABITAT**
 - Difficile à repérer, il se rencontre à la limite de la basse mer, lorsqu'elle se retire assez loin.
 - Parfois posé sur le sable mais surtout fixé sur ou sous les rochers, comme les moules.
 - On en trouve notamment en rade de Brest.

PÊCHE

- Il se ramasse à la main, comme les moules. Il faut tirer sur le coquillage pour l'arracher de son support.
- CUISINE**
 - Sa chair est très appréciée mais il se conserve mal. Il faut donc le consommer rapidement.
 - Les connaisseurs le dégustent cru.
 - Cuit : poser les pétoncles dans une casserole, avec un fond d'eau, à feu vif. Couvrir et attendre que les coquillages s'ouvrent. N'en garder que les noix et les poêler quelques secondes dans du beurre chaud. Saler, poivrer, déguster.