

Fruits de mer

La pêche aux coquillages et crustacés

Les vacances approchent et pour ceux qui ont choisi de partir se détendre au bord de la mer et de se prêter aux joies de la pêche à pied, voici quelques conseils pour dénicher et préparer ces fruits de mer que nous offre dame nature.

Catherine ANDRE

Pleine lune et grandes marées sont en principe les meilleures pour la cueillette des fruits de mer, et les marées de l'aube conseillées aux plus courageux. La grande variété de ces produits de la mer nous oblige à faire une sélection, je ne vous parlerai donc que des plus courants, ceux que nous pouvons trouver dans la Manche, l'Atlantique et la Méditerranée.

Comment ramasser?

Pour les coquillages, palourdes, coques, et flions, ils se ramassent à l'aide de râteau, fourchette, cuillère, ou même à main nue. On les pêche sur des fonds sableux plus ou moins fins, voire vaseux et uniquement à marée basse. Une légère bosse sur le sable marque en général leur présence. Pour les préparer il est nécessaire de les mettre à dégorger un court moment, environ 1/4 h, car ils

contiennent souvent du sable, surtout quand ils ont été ramassés en début de marée. Bien les brasser, cela aura aussi pour but de faire ouvrir les coques vides ou pleines de vase.

Moules bien lavées

Les moules doivent être récoltées sur les rochers assez loin du bord de la grève car elles doivent impérativement être recouvertes à chaque marée. Se méfier des zones insalubres, vaseuses ou déclarées impropres à la consommation (par exemple, présence de dynophysis). Elles doivent être presque noires, surtout bien fermée, et peut-être d'aspect un peu sale et encombrée de divers déchets (goémon). Une moule sèche est à rejeter. La moule doit être consciencieusement lavée et débarrassée de tout débris, de la filière de retenue et des mollusques accrochés sur sa coque. Jeter toute moule percée, cassée ou ouverte. Quand vous lavez vos moules cer-

taines remontent à la surface, signe de la formation de gaz et donc le plus souvent de décomposition, donc à jeter. Elles se conservent très mal.

Bigorneaux cuits à point

Les bigorneaux, les bulots ou ran vivent en colonie et se trouve en lisière de basse mer. Avant la cuisson les laver au moins deux fois à l'eau froide. Dans une casserole ajouter de l'eau aux coquillages ainsi que du



(Photo CC)

gros sel. Dès le premier bouillon, dès que l'eau frissonne, compter trois minutes pour les bigorneaux, 1 à 2 minutes supplémentaires pour les bulots suivant la grosseur. Soyez précis, car trop cuit, ils durcissent.

Crevettes et sable fin

La crevette rose, grise, le bouquet se pêchent à l'aide d'une épuisette

quand la mer se retire. Le temps idéal: vent d'Ouest, soleil et eau trouble. Les pêches de l'après midi sont plus favorables que celles du matin. Se mettre parallèle aux vagues et tout juste derrière les bouillons de leurs derniers rouleaux. Ne jamais pêcher sur du sable à gros grain. Le sable doit être fin et mou. Les fonds gris obtiennent un meilleur rendement. Pour la cuisson, les jeter dans l'eau bouillante salée et compter très exactement trois minutes.

Araignée ou tourteau

En ce qui concerne les crabes, l'araignée se ramasse dans 20 à 30 centimètres d'eau à marée descendante. Elle se camoufle sous un manteau d'algues fines, de petites éponges et d'anémones. L'araignée femelle est de loin la plus fine au goût, les pinces ou «grosses pattes» sont plus petites que chez le mâle et à cette saison la poche ventrale regorge d'œufs. Le mâle est très bon aussi mais son goût est plus fort, plus sauvage. La cuisson est simple, il suffit de mettre à bouillir de l'eau salée en quantité suffisante, et d'y plonger la bête, les pattes vers le fond. Quand l'eau boue à nouveau, compter environ 25 minutes. L'étrille, le tourteau ou dormeur se complaisent sur les bancs rocheux et varequeux, sable à gros grains au pied d'une assise rocheuse ou dans des failles verticales de granit. Ils se ramassent à la main par retournage des pierres. L'étrille est un pe-

tit crabe délicieux et certainement le plus fin de goût. Le tourteau quant à lui est moins goûteux que l'araignée, il est aussi plus sec. Pour la cuisson procéder comme pour l'araignée.

Bon pour la santé ou toxique?

Dans tous les cas, une seule règle à toujours respecter, l'animal doit être vivant, de belle couleur et surtout n'avoir aucune odeur suspecte. Mieux vaut rentrer bredouille que de ramener une mauvaise pêche, laquelle vous rendra malade. Les fruits de mer font partie des aliments les plus bénéfiques pour la santé, mais également les plus dangereux, une intoxication peut être fatale. Si vous avez le moindre doute, demandez conseil auprès d'un pêcheur ou d'un pharmacien. A tous, bonnes vacances.



Al Castellino
Café - Restaurant - Pizzeria
Rte de Saint-Julien 278 - 1258 Perly
Internet : www.alcastellino.com
Tél. + Fax : 022 771 11 98/771 12 03

Les beaux jours sont là,
quoi de mieux qu'un bon repas
sur la meilleure terrasse ombragée de Genève??!

Venez déguster notre buffet froid,
nos légumes du jardin, nos pâtes fraîches,
notre viande de qualité suisse et
nos vins à moitié prix!!!

Place de jeux pour les enfants + parking

ONEX
Tél. 022 792 93 57



MEYRIN
Tél. 022 782 98 22