

# Anecdotes

## Les « Pieds Rouges » :

Les pêcheurs et coquetières de la Baie du Mont Saint-Michel étaient surnommés «pieds rouges» à cause de la couleur de leurs jambes qui gardaient la trace des heures passées dans l'eau froide.

## La Marée :

La mer progresse à la vitesse moyenne de 3,75 km/h, mais par fort coefficient elle peut atteindre «la vitesse d'un cheval au galop». (VICTOR HUGO).

# Règlementation

## La pêche est une activité réglementée:

- pêcher la quantité qui correspond à votre consommation personnelle (dans tous les cas ne pas dépasser la quantité autorisée) et respecter les dimensions.
- interdiction de se servir dans les casiers et les pêcheries.

Taille minimum légale		Quantité /pêcheur/jour
huître creuse	5 cm	72 individus
huître plate	(dans la + gd dim.)	40 individus
coque	3 cm	500 individus/ 5 kg
bulot	4,5 cm	Non limité
couteau	10 cm	
araignée	12 cm	10 individus
tourteau	14 cm	
étrille	6,5 cm (dans la + gd dim.)	40 individus
crabe vert	5 cm	20 individus
amande de mer	4 cm	100 individus
praire,	4,3 cm	
palourde	4 cm	
palourde bleue	3,8 cm	
moule	4 cm	350 individus/5 litres
bouquet	5 cm	5 litres
crevette grise	3 cm	
plie	27 cm	Non limitée
sole	24 cm	

informations complémentaires aux Affaires maritimes de Granville (02 33 91 31 40) ou de Cherbourg (02 33 23 36 00)

# La Cuisine de Mamijo

## Moules ou Coques à la Normande:

POUR 4 PERSONNES :

3 litres de moules ou 3 kg de coques, un verre de cidre brut, 5 cl d'huile, 40 g. de beurre, 2 échalotes, 1 cuillerée à soupe de fécule, 1 bouquet garni, poivre du moulin.

Faire ouvrir les moules ou les coques (après les avoir fait dégorger dans l'eau salée) à sec, sur feu vif. Enlever les valves vides et réserver les pleines, filtrer le jus de cuisson. Dans une sauteuse mettre le jus des moules, le cidre, le bouquet garni, les échalotes hachées, l'huile et le poivre, faire bouillir 20 mn. Retirer le bouquet. Incorporer le mélange beurre, fécule et un peu de jus, bien mélanger et cuire 5 minutes en remuant. Ajouter les moules, remuer délicatement quelques minutes, verser dans un plat et servir aussitôt.

## Praires ou Palourdes farcies:

POUR 4 PERSONNES :

48 praires ou 60 palourdes, 200 g. de beurre demi-sel, 2 gousses d'ail, l'échalote, persil, poivre, 2 cuillerées de muscadet.

Mixer le persil, l'ail, l'échalote, y ajouter le beurre et le poivre et le muscadet. Malaxer ce mélange pour obtenir la farce. Ouvrir les praires, les remplir de farce et les disposer bien à plat dans le plat à gratin. Mettre au four chaud 10 minutes.

**Bon appétit !**

D'après un document réalisé par Delphine Laroute et Hélène Lieron, étudiantes en BTS Tourisme - Loisirs pour l'OT de Granville. Mise à jour par Porte de la Baie Tourisme Sartilly & Bocage

# La pêche à pied

pour les Pêcheurs en Herbe

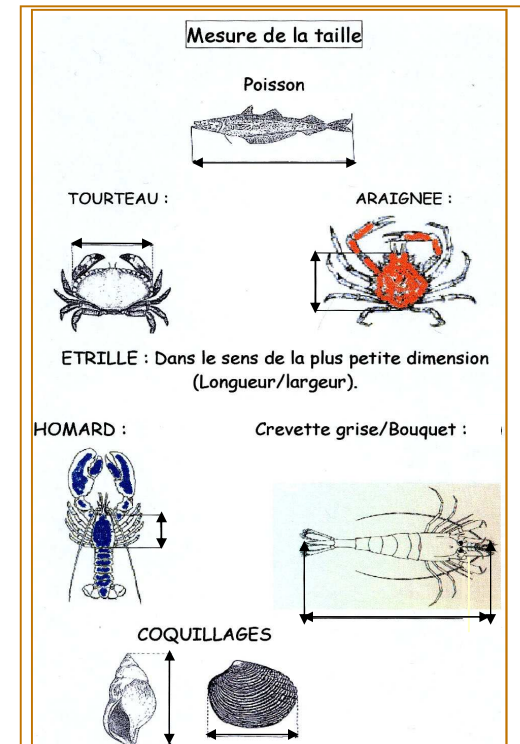
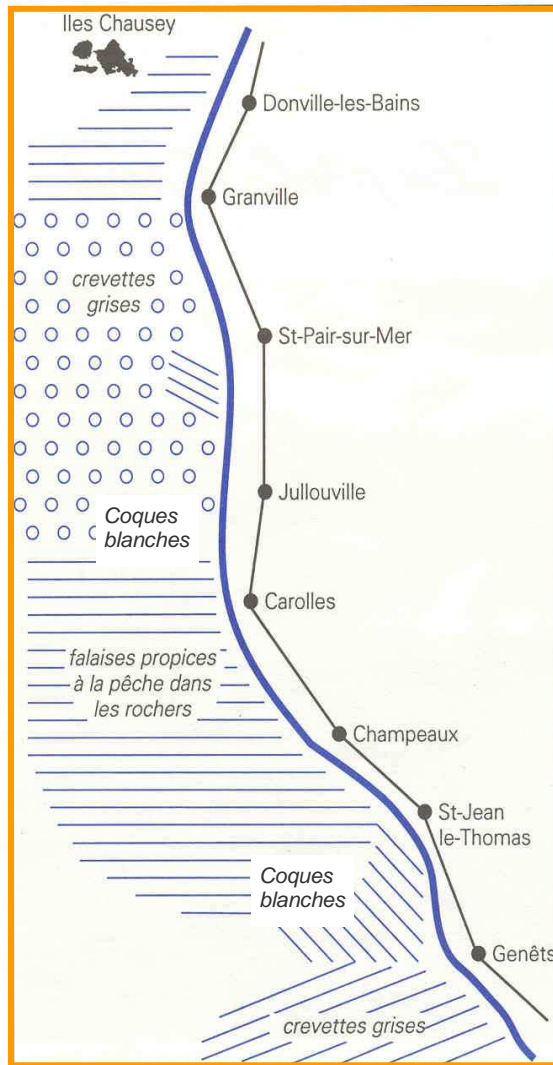


Image du document de la Direction Départementale des Affaires Maritimes de la Manche, service des actions interministérielles de la mer. Document réalisé suivant la Réglementation conforme à l'arrêté n°127/2008 du 26 août 2008 modifié par l'arrêté n°10/2010 du 04/02/2010.



Photo André Gloux

# Types de pêche



Si vous êtes témoin de détresse en mer, appelez le CROSS de Jobourg au 02 33 52 16 16 ou bien d'un téléphone mobile en composant directement le 16, ou encore le 18 (pompiers)

## ☞ Pêche sur bancs de sable :

- **Coques de Genêts** : cette pêche peut se pratiquer en famille, il suffit de les désabler à l'aide d'un rateau à coques<sup>(1)</sup>.

☞ toute l'année, de préférence aux marées à faibles coefficients

- **Couteaux** : sa pêche est idéale pour les enfants; après avoir repéré des petits trous dans le sable, soit, y déposer du sel, soit, y enfoncer vivement une baleine de parapluie en forme de crochet pour les faire remonter à la surface.

☞ toute l'année

- **Crevettes grises** : pousser devant soi une bichette<sup>(2)</sup> et la remonter tous les 40 mètres (commencer la pêche 1h30 avant la basse mer et suivre le reflux de la mer).

☞ toute l'année (meilleure saison: les mois chauds)

- **Bulots** : le régal de nos côtes ; se pêche à la griffe à dents<sup>(5)</sup> ou au rateau à coques<sup>(1)</sup>

☞ toute l'année

- **Bouquet** : se pêche à la bichette<sup>(2)</sup> également, ou à l'épuisette<sup>(6)</sup> dans les trous d'eau sur les rochers.

☞ du 1er juillet au 1er mars exclu (sauf Chausey : du 1er août au 1er mars exclu)

- **Soles, plies** : pêche au rateau à soles<sup>(3)</sup> dans une trentaine de centimètres d'eau.

☞ toute l'année (en fonction de l'ouverture du quota de l'espèce concernée)

## ☞ Pêche sur les rochers :

- **Araignées**: se pêche à l'épuisette<sup>(6)</sup> dans l'eau à la ceinture

☞ 15 Octobre au 1<sup>er</sup> septembre

- **Etrilles** : passer une épuisette<sup>(6)</sup> sous les algues des rochers au bas de l'eau ou soulever les pierres dans les courants d'eau entre les rochers et les saisir.

☞ toute l'année

- **Bigorneaux** : ils sont de toutes formes et couleurs mais les plus comestibles sont les noirs ; les ramasser sur les algues, loin des endroits pollués.

☞ toute l'année

- **Huîtres creuses et plates** : cette pêche se pratique au couteau.

☞ du 1er septembre au 30 avril

- **Tourteau** : soulever leur abri et les saisir lorsqu'ils se trouvent sous les rochers, ou utiliser un croc<sup>(4)</sup> lorsqu'ils se trouvent au fond d'un trou.

☞ toute l'année

- **Palourdes et Palourdes bleues (dites coques bleues)** : repérer un petit jet d'eau qu'elles projettent au-dessus du sol, le plus souvent localisées sur le sable épais qui entoure les bancs de rochers et utiliser un rateau à coques<sup>(1)</sup> ou une griffe à dents<sup>(5)</sup>

☞ toute l'année

- **Praires** : utiliser un croc à deux doigts.

☞ du 1er septembre au 30 avril

- **Moules** : collées sur les pierres et les rochers, les recueillir sur les grèves (provenant du large) à plus de 3 m d'une ligne de bouchots, avec griffe à dents<sup>(5)</sup> ou couteau.

☞ toute l'année

**Essentiel** : afin de respecter l'habitat et le milieu naturel dans lequel les êtres vivants évoluent, le pêcheur à pied se doit de remettre en place les pierres qu'il serait amené à déplacer pendant sa pêche

(1) **Le rateau à coques** : 35 cm de large max. à son extrémité - longueur des dents : 7 cm max. , espacées de 2 cm min.

(2) **La bichette** : large filet (maillage de 16 mm étiré) monté sur une perche et une lame (max 200 cm large) posée à la perpendiculaire de la perche.

(3) **Le rateau à soles** : extrémité d'une largeur max de 130 cm, composée de dents non piquantes longues de 20 cm max. et espacées de 7 cm min.

(4) **Le croc** : manche terminé d'une tige de fer recourbée ; longueur totale 150 cm max.

(5) **La griffe à dents** : extrémité composée au maximum de 4 dents recourbées, longues de 15 cm max. et espacées de 2 cm min.

(6) **L'épuisette (ou bouquetot)** : filet rond ou ovale monté sur un manche - Diamètre 50 cm max. et maillage 16 mm étiré (8 mm de côté).