



Gastronomie de plein air

L'association Iodde (pour île d'Oléron développement durable environnement), créée en 2004 par des membres du conseil de développement Marennes-Oléron, et reconnue comme Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE), travaille notamment sur la pêche à pied récréative et ses conséquences environnementales. Jean-Baptiste Bonnin, son coordinateur, évoque cette activité ancestrale... Et gastronomique.

L'Actualité. – Pourquoi l'association a-t-elle choisi la problématique de la pêche à pied ?

Jean-Baptiste Bonnin. – Dès sa création, notre association a été sollicitée par des habitants d'Oléron, notamment par des pêcheurs, inquiets de voir de plus en plus de personnes s'adonner à la pêche à pied récréative et de constater une diminution du nombre des crustacés et des coquillages. Notons que sur Oléron 45 000 personnes récoltent chaque année environ 350 tonnes de coquillages... Nous avons alors décidé de réaliser un diagnostic scientifique relatif à la fois à la pression de pêche et à

son impact sur les milieux naturels. Mais en commençant ce travail d'enquête nous avons d'emblée constaté qu'il ne pouvait pas être dissocié d'un accompagnement pédagogique : 85 % des pêcheurs à pied que nous avons alors rencontrés ne connaissaient pas la réglementation en vigueur (interdiction de pêcher plus d'un certain poids de coquillages et crustacés, taille à respecter, etc.). Nous avons donc été à la rencontre des pêcheurs à pied tout d'abord à Saint-Denis, puis sur tout le territoire de Marennes-Oléron et, en 2010, nous avons œuvré à l'échelle du futur parc naturel marin qui s'étendra du sud

Recettes de l'estran

Pour profiter de cette belle nature des estrans, Jean-Baptiste Bonnin nous livre quelques idées de préparations.

Pour les étrilles, je vous propose une recette très simple : pendant un quart d'heure, faire revenir dans un court-bouillon de thym, de romarin et de laurier, bien salé, crabes et pommes de terre. Servir avec une noisette de beurre.

Pour les oursins que l'on ramasse l'hiver, je suggère un plat à préparer et à savourer au coin du feu : ouvrir les oursins, en retirer le corail et garder les coquilles. Dans un bol, mélanger le corail avec de la crème fraîche. Remplir l'oursin vide de ce mélange, y ajouter une noisette de beurre et quelques brins de

de la Vendée à l'estuaire de la Gironde. Les résultats sont là : selon notre dernière enquête menée en 2010, à Oléron, 40 % des pêcheurs à pied interrogés connaissent désormais les réglementations.

Et qu'en est-il du diagnostic sur la pression de pêche et son impact sur les milieux naturels ?

Nous avons réussi à lever certaines inquiétudes, notamment concernant la population d'étrilles, des crabes délicieux, sur Oléron dont beaucoup craignaient la disparition : on en dénombre environ 400 000 pêchées chaque année. En effet, une thèse réalisée par un étudiant de l'Université de La Rochelle montre qu'il existe une grande réserve sous-marine de ces crustacés. Concernant les palourdes et les coques, force est de constater que les gisements fluctuent grandement d'une année sur l'autre. Il faut donc que les gens respectent la quantité maximale et la taille minimale autorisées si l'on ne veut pas que ces coquillages viennent à manquer certaines années, voire à s'épuiser.

En fait, c'est la pêche sur rochers qui pose le plus de problèmes écologiques car pour y attraper des crabes notamment, les gens n'hésitent pas à renverser les rochers. Ce qui revient à ce que près de 4 500 000 pierres soient retournées chaque année. Or ce geste provoque une perte de biodiversité de l'ordre de 30 % à 70 % puisque la partie

ciboulette et le poser sur la braise jusqu'à ébullition. C'est prêt. Pour les coques, une recette très locale : les coques au pineau. Faire griller du romarin dans un peu de beurre et d'huile d'olive. Déglacer au pineau puis ajouter les coques. Quand elles sont ouvertes, c'est prêt. Pour les couteaux ou les luisettes, une recette très facile : les griller à la poêle avec un peu d'ail et du persil. Enfin, je vous invite à découvrir les palourdes à la crème de thym : faire cuire les palourdes dans un peu d'huile, de beurre, de vin blanc, avec de l'ail et du thym émondé. Quand elles sont ouvertes, les sortir du feu et rajouter de la crème fraîche. C'est très bon avec des pâtes. Bon appétit.

Association Iodde
111 route du Douhet
17840 La Brée-les-Bains
05 46 47 61 85
www.iodde.org



Jean-Baptiste Bonnin

ombragée de la roche se retrouve au soleil et vice-versa. Les comportements doivent donc changer si l'on veut que la pêche à pied perdure en quantité et en qualité. Il est à craindre que la pêche à pied finisse par être interdite ou du moins par être très encadrée. Ou bien pire qu'elle s'interdise d'elle-même si, au final, il n'y a plus rien à pêcher. Or nous sommes très attachés à cette pratique ancrée dans l'histoire de l'île. Aller «gratter» soi-même sa nourriture est un mode de vie précieux, un patrimoine culturel, une activité touristique que nous ne voulons pas voir disparaître.

Sur l'île d'Oléron que peut-on pêcher ?

La pêche à pied dépend de la nature de l'estran. Ici, il en existe quatre sortes : les estrans rocheux qui s'étendent du nord-ouest de l'île jusqu'à La Brée-les-Bains, sur la côte est, et qui sont les plus spectaculaires au niveau de la faune et de la flore ; les estrans sableux abrités que l'on trouve à Boyardville ou à Gatseau à côté de Saint-Trojan ; les estrans sableux comme à Vert-Bois, Saint-Trojan ou Grand-Village et les estrans sablo-vaseux au sud vers Le Château notamment.

Sur les estrans rocheux, on trouve beaucoup de crustacés et surtout des étrilles. On peut cueillir aussi des patelles, plus connues sous le nom de jambes ou chapeaux chinois. Ou des crevettes, de type



Environ 400 000 étrilles sont pêchées chaque année à Oléron.

bouquet des flaques, même si aujourd'hui cela devient difficile d'en faire une pêche alimentaire. Enfin, selon les saisons, les estrans rocheux offrent des produits spécifiques : en avril-mai, ce sont les araignées, certes assez difficiles à atteindre à pieds, mais avec masque, tuba et combinaison, on peut en trouver sur les rochers où elles viennent se reproduire. Et en hiver vous avez des oursins, un fruit de mer délicieux, que l'on peut manger cru.

Sur les estrans sableux abrités, on pêche principalement des coques ou des couteaux. Rappelons qu'il existe deux sortes de couteaux : le couteau droit, facile à attraper (il suffit de mettre un peu de sel sur le trou que l'on a repéré dans le sable et il sort) mais qui n'est pas très fin en goût, et le couteau silique nettement meilleur mais beaucoup plus dur à attraper car il est enfoncé de biais dans le sol et donc

facilement cassable lors de son extraction. Rappelons également que coques et couteaux doivent dégorger une demi-journée avant d'être consommés.

Du côté des estrans sableux, les coquillages y sont moins nombreux depuis la tempête Xynthia de 2010 qui a râpé la partie du sable où ils logeaient. Néanmoins on peut y trouver ce que l'on appelle vulgairement et à tort des tellines, qui sont en fait des fions, localement baptisés «luisettes». Enfin, sur les estrans sablo-vaseux, on pêche surtout des palourdes, qui sont plus ou moins nombreuses selon les années et dont il faut impérativement respecter une certaine taille de capture (au moins 3,5 cm).

Recueilli par Aline Chambras

Les couteaux se pêchent sur les estrans sableux abrités.



L'éclade

Ranger les moules debout, très serrées, sur une planche.

Recouvrir d'aiguilles de pin bien sèches et enflammer.

Disperser les cendres avec un carton, type calendrier des postes.

Manger aussitôt avec les doigts, en accompagnant de pain (aillé), de

beurre et de vin blanc.

Un plat de fête entre amis en plein air, que l'on nomme aussi églade ou terrée.

