

SOMMAIRE



IL ÉTAIT UNE FOIS LA PÊCHE À PIED

8

Une activité vieille comme le monde	10
L'avenir de la pêche à pied de loisir	16



LA MARÉE COMMENT ÇA MARCHE ?

18

Quand le Soleil a rendez-vous avec la Lune	20
--	----



LA ZONE LITTORALE À LA LOUPE

24

Les côtes	26
L'estran rocheux	32
L'estran sableux	38
Baies et estuaires	44



LA FRANCE DU PÊCHEUR À PIED

50

La mer du Nord et la Manche	53
L'océan Atlantique	56
La mer Méditerranée	59



L'ÉQUIPEMENT DU PÊCHEUR À PIED

62

L'équipement par saison	64
Des vêtements sur mesure	65
Matériel et accessoires	67



ESPÈCES : LES COQUILLAGES

72

Amande de mer	74	Mactre	96
Bigorneau	76	Moule	98
Bulot	78	Mye	100
Clam	80	Ormeau	102
Coque	82	Palourde	104
Coquille Saint-Jacques	84	Patelle	106
Couteau	86	Pétoncle	108
Crépidule	88	Pholade	110
Flion	90	Praire	112
Huître	92	Telline	114
Lutraire	94	Vernis	116



ESPÈCES : LES CRUSTACÉS

118

Araignée de mer	120	Étrille	130
Bernard-l'ermite	122	Galathée	132
Bouquet	124	Homard	134
Crabe vert	126	Pouce-pied	136
Crevette grise	128	Tourteau	138



ESPÈCES : POULPE, SEICHE ET CALMAR

148

Poulpe	150
Seiche	152
Calmar	154



ESPÈCES : ALGUES, PLANTES MARINES ET OURSIN

156

Dulse	158	Nori	162
Haricot de mer	159	Oursin	163
Laitue de mer	160	Pioka	164
Laminaire saccharine	161	Salicorne	165



ESPÈCES : LES POISSONS

166

Anguille	168	Motelle	184
Bar	170	Petite roussette	186
Blennie	172	Poissons plats	188
Chabot	174	Raie	190
Congre	176	Tacaud	192
Gobie	178	Vieille	194
Grondin	180	Vive	196
Lançon	182		



SÉCURITÉ ET RÉGLEMENTATION

198

Les pièges de l'estran et de la marée	200
Les risques sanitaires	205
La réglementation	209



DÉGUSTER SA PÊCHE

214

Préparation et cuisson des fruits de mer	216
Cahier de recettes gourmandes	221

ANNEXES

230

Glossaire	230
Adresses utiles	233
Index	235