

# 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