

La sériole

Cette espèce, de la famille des carangidés, vit en petits bancs de quelques individus. Avid de protéines c'est un véritable gouffre migrateur, dévorant sur son passage nombre de ses congénères (sardines, anchois, maquereaux, bonites, oblades, orphies, calamars, mullets, coryphènes...).

Sa taille, généralement comprise entre 80 et 100cm peut atteindre 2m pour un poids de 80kg. Les spécimens les plus courants sur nos côtes azuréennes pèsent entre 5 et 30kg. Son dos est gris argenté et souvent bleuté. Les flancs sont clairs et nacrés, le ventre est blanc. Les jeunes individus ont le dos et les flancs jaunâtres avec des marques verticales plus ou moins nettes. La nageoire caudale est transparente, les autres sont colorées, souvent bleutées.

La sériole est souvent injustement confondue avec la liche, mais cette dernière plus compressée latéralement et souvent moins imposante navigue plus en surface. Signe distinctif : les sérioles ont toutes une traînée brune derrière l'œil.

La sériole se tient le plus souvent près du fond mais se nourrit en toutes profondeurs. C'est un poisson côtier qui a pour lieu de prédilection les rochers immergés et les falaises sous-marines. L'été, il s'aventure jusqu'à l'embouchure des rivières, et il est arrivé que des estivants en aperçoivent près des plages pourchassant en ces lieux mullets et autres proies. La sériole hante également très souvent l'entrée des ports où elle recherche sa nourriture.

La technique principale de pêche reste la traîne profonde proche d'un tombant avec appâts vivants de bonne taille, tels que l'oblade, le mullet, le chinchard ou l'orphie. La pêche au broumé, au mouillage par 30 à 50m de fond, donne aussi de très bons résultats.

Les sérioles constituent des prises recherchées par les pêcheurs sportifs et les chasseurs sous-marins en raison de leur combativité.

D'un point de vue culinaire, la sériole est un poisson à la chair savoureuse, mais qui ne supporte absolument pas d'être trop cuit. Divers modes de préparation sont possibles suivant les goûts : à la tahitienne (cru mariné au citron), à la japonaise (cuit très légèrement à la sauce de soja et saké doux), à la française (grillé sur braise après marinade d'huile d'olive-citron-laurier, au four sur lit d'oignons, de poireaux ou de petits légumes, mais aussi en papillote).

La famille Laurenzi à l'honneur :

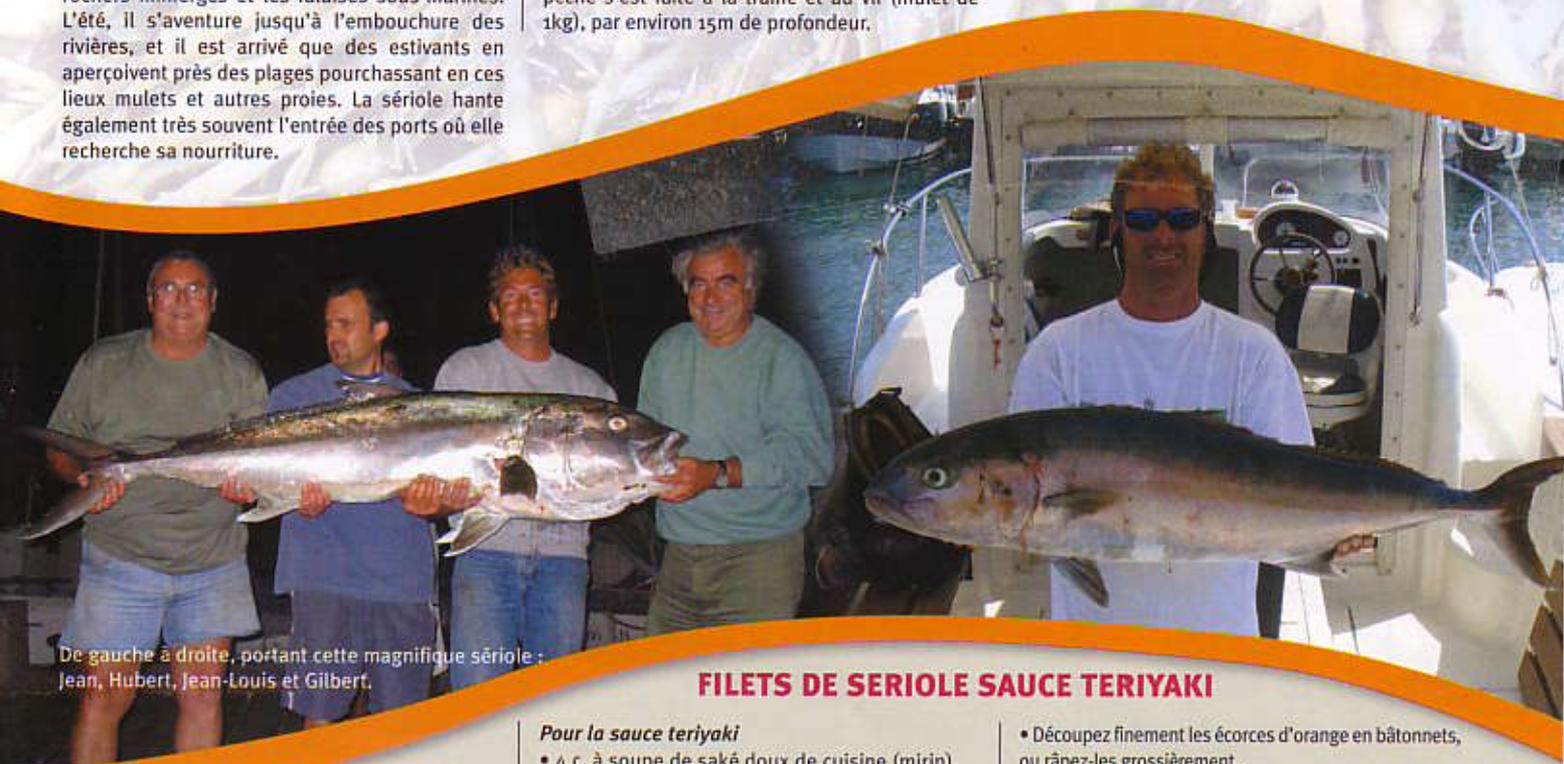
Cet été, nos adhérents Jean et Jean Louis Laurenzi, ont fait ces deux belles prises de sérioles, en fin d'après-midi, dans le golfe de Saint-Tropez. La pêche s'est faite à la traîne et au vif (mulet de 1kg), par environ 15m de profondeur.

La première pièce, prise par Jean-Louis en août 2006, mesurait 1,10m pour 19kg.

En septembre, son père Jean a mené un beau combat pour sortir la deuxième sériole, mesurant 1m70 pour un poids de 40kg.

... « Après 15 minutes de traîne, la touche a eu lieu, entraînant un dévidage de deux cents mètres de ligne. La bagarre a alors commencé et duré 1h45. Le poisson est resté à se fatiguer environ 1/2 heure, 50m sous le bateau. La remontée a ensuite eu lieu mètre par mètre, et c'est, aidé de mon fils Jean-Louis et de son beau père Gilbert Guigues, que nous avons hissé le poisson à bord de notre Arvor 21 « Lou Mistraou ». Je crois que c'est le poisson de ma vie » a proclamé Jean avec une émotion mêlée d'étonnement et de fierté. Bravo et félicitations à nos amis pêcheurs de Sainte-Maxime.

La commission pêche de l'Amicale Santa Lucia à Saint-Raphaël (Var)



De gauche à droite, portant cette magnifique sériole : Jean, Hubert, Jean-Louis et Gilbert.

Une recette japonaise très simple proposée par Isabelle, secrétaire de l'Amicale Santa Lucia Saint-Raphaël.

La sériole est un poisson courant en Méditerranée, mais s'il vous fait défaut, vous pouvez le remplacer par d'autres poissons tels que le saumon, la liche, le maquereau, la daurade, etc...

Pour 4 personnes :

Ingrédients

- 4 filets de sériole.
- 1 morceau de gingembre frais.
- Quelques écorces d'orange.
- Du riz ou une julienne de légumes.

FILETS DE SERIOLE SAUCE TERIYAKI

Pour la sauce teriyaki

- 4 c. à soupe de saké doux de cuisine (mirin).
- 2 c. à soupe de sauce soja.
- 2 c. à soupe de cassonade.
- 1 c. à soupe de jus de citron.
- 1 c. à café d'huile de sésame.

Pour la marinade

- 3 c. à soupe de saké de cuisine.
- 3 c. à soupe de sauce soja.

Préparation

- Préparez la marinade en mélangeant le saké et la sauce soja.
- Laissez mariner les filets de sériole dans le mélange pendant 15 minutes.
- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients jusqu'à homogénéité.
- Eplucher le gingembre et râpez-le dans un petit récipient.

- Découpez finement les écorces d'orange en bâtonnets, ou râpez-les grossièrement.
- Huilez légèrement la poêle et commencez à cuire les filets.
- Surveillez la cuisson qui doit être légère pour garder le moelleux de la chair du poisson.
- Versez la sauce dans la poêle, et faites la réduire et absorber par le poisson, en surveillant la cuisson.

Service

- Mettez chaque filet dans une assiette, et recouvrez-le délicatement de sauce.
- Saupoudrez soigneusement avec le gingembre râpé.
- Décorez avec les écorces d'orange.
- Présentez avec un ramequin de riz démoulé, ou une julienne de légumes.
- Servez chaud, accompagné d'un verre de Sancerre blanc.

Bon appétit !