

Nom scientifique : *Solea solea* (Linné, 1758)
Nom(s) courant(s) : sole, sole commune
Noms étrangers : Common sole (anglais)
Taille moyenne : 25 à 35 cm
Taille biologique : 30 cm
Taille maximale : 70 cm pour 3 kg
Taille minimale de capture : 24 cm

Comme la plupart des poissons plats, la sole possède un corps ovale allongé et aplati dont la face dorsale est recouverte de petites écailles qui donnent un toucher rugueux au passage de la main dans le sens de la queue vers la tête. La sole possède une toute petite bouche. La face dorsale du poisson est marron-brun avec des taches plus foncées. La nageoire pectorale possède une tache noire à son extrémité, ce qui permet de la différencier d'une espèce très proche, la sole pole (*Solea lascaris*), la tache étant située au milieu de la pectorale chez cette dernière. La face ventrale, celle qui se pose sur le fond, est blanchâtre.

Habitat - Mode de vie - Reproduction

La sole est un poisson plat dont la vue est médiocre. Particulièrement active la nuit, la sole se nourrit grâce à son odorat. La sole se reproduit en début d'année (mars-avril) et pond jusqu'à 130 000 œufs pélagiques qui donnent naissance à des alevins de forme symétrique. Lorsque leur développement atteint 10 ou 15 mm, ils subissent alors une mutation importante : l'œil gauche passe vers le côté droit. À ce moment, les larves de soles, qui vivaient entre deux eaux, rejoignent le fond pour se poser. La sole commune peut vivre environ 20 ans. La robe brune de la sole varie en fonction des sédiments sur lesquels elle se trouve pour développer un mimétisme parfait avec le fond. La sole commune préfère les eaux relativement peu profondes pourvues de fonds sableux ou vaseux. L'hiver, elle migre vers le large dans des eaux plus profondes et plus chaudes.

Répartition géographique

Mer du Nord, Manche, Atlantique, Méditerranée.

Comment la pêcher ?

Pêche aux appâts naturels

Les plus couramment utilisés sont les vers (arénicole, néréide, demi-dure, ...) et les coquillages (coque, telline, couteau). Les prises les plus courantes se réalisent en surfcasting ou à l'aide de petites palangres posées du bord ou en bateau. La petite bouche de la sole implique l'utilisation de petits hameçons (n°8 à 4 idéalement) et d'appâts de petite taille comme les néréides, la demi-dure et les vers noirs. Le début de l'année, de janvier à mars, est une bonne période pour pêcher la sole, qui est aussi bien présente en arrière-saison durant les mois de septembre et octobre.

Gastronomie

La chair de la sole est réputée et son prix à l'étal s'en ressent ! Juste poêlée au beurre et accompagnée de quelques pommes de terre vapeur, la chair de ce délicieux poisson est de nature à satisfaire les plus fins des gourmets...

Jean Fanfouais

