



Jolie pêche en baie de Lannion !

Ce n'est pas tous les jours qu'un de nos adhérents de l'**Amicale des pêcheurs plaisanciers de Plestin-les-Grèves (APPPLG)** prend dans son filet une lotte (ou « baudroie » ou « **diable de mer** » ou « crapaud de mer » suivant les régions) de plusieurs kilogrammes (sur l'image 15 kg environ, avec une queue pesant plus de 5 kg). La lotte pouvant atteindre 2 mètres, « la baudroie rousse » jusqu'à 90 centimètres, ces 2 espèces sont les plus fréquentes sur les côtes françaises. La prise de mer de Michel S. mesure 1,20 mètre environ.

À l'aide d'un filet maillant posé tendu au fond sur le sable, ce poisson (lophius piscatorius) de la famille des Lophiidés a été pêché dans moins de 20 mètres d'eau dans la baie de Lannion. Des techniques pourront être expliquées lors de nos ateliers le samedi sur le port de Beg Douar.

La période pour consommer la lotte varie entre octobre et mai. La saison bat son plein de mars à avril. Véritable champion des aliments légers, la saveur et la qualité de sa chair, les joues et la queue de la lotte font le régal de tous les gourmets. Riche en acides gras, les fameux « oméga3 », en vitamines notamment du groupe B et en sels minéraux (phosphore, iode, magnésium, fer, calcium, sodium), ce poisson est le plus maigre de l'océan ! Pour le gastronome, notre « diable des mers », aussi délicieux que laid, se révèle facile à transformer puisqu'il n'a pas d'arêtes mais un cartilage dorsal aisé à enlever. La chair ferme réduit à la cuisson et rend beaucoup d'eau.

Et lorsque vous respectez la mer, elle vous le rend bien ! Araignée, tourteau, raie, homard, lieu, seiches, lotte, quelques belles saisies de nos adhérents, Pascal, Marc, Jean-Jacques, Philippe et les autres...

www.app-plestinlesgreves.com

Philippe Rozan
vice-président de l'APPPLG

