

Bernard Bertrand

GLANER ALGUES, FRUITS DE MER ET PLANTES SAUVAGES

Balades gourmandes sur la côte



SOMMAIRE

Avant-propos	11
Historique De Cro-Magnon au pêcheur à pied du XXI ^e siècle	13
Contraintes et spécificités du milieu marin et des espaces limitrophes	16
Trois grands milieux et leurs spécificités	17
La fragilité des milieux	24
Avertissement	29
Les dix commandements du glaneur	31
Partie I : L'estran	33
Les algues	34
« Que mange-t-on quand on boit la tasse ? »	34
Les goémoniers, glanes de mémoire	36
Reconnaître et identifier les algues	38
Cheveux de mer	40
Dulse	42
Haricot de mer	44
Laitue de mer	46
Laminaire digitée	48
Laminaire sucrée	50
Lichen carraghéen	52
Nori	54
Steak de mer	56
Varech et goémon	58

Apprendre à cuisiner les algues.....	60
Glaneurs d'algues marines	62
Les mollusques gastéropodes	64
Bigorneau commun	64
Buccin ou bulot	66
Crépidule.....	68
Ormeau	70
Patelle	72
Les mollusques bivalves	74
Paco, un artiste sans vague à l'âme	74
Amande de mer	76
Clam commun.....	78
Coque	80
Couteaux	82
Flion tronqué.....	84
Huître creuse	86
Huître plate d'Europe.....	88
Lavagnon.....	90
Moule	92
Palourde.....	94
Pétoncle noir.....	96
Praire	98
Tellines	100
Les crustacés.....	102
Bouquet	102
Crabe vert.....	104
Crevette grise.....	106
Étrille	108
Tourteau	110



Divers	112
Oursin violet.....	112
Chasse aux trésors.....	114
Leçon de nature.....	116
Partie II : L'espace littoral	119
Coureur de plage	120
Glane de préhistoire	122
Ansérine	124
Arroches sauvages.....	126
Asperge officinale	128
Aulx sauvages.....	130
Bette maritime.....	132
Bouquets secs.....	134
Cakile maritime.....	136
Criste marine.....	138
Ficoïde « griffe de sorcière »	140
Nombril de Vénus.....	142
Onagre.....	144
Pins.....	146
Plantains.....	148
Pourpier de mer	150
Glane de piaf	152
Noémie, la nature est son jardin !.....	154
Partie III : Marais côtiers soumis à la pression des marées	157
Glane de sel.....	158
Armoise santonine.....	160
Cranson officinal	162
Fenouil.....	164

Guimauve	166
Lavande de mer	168
Maceron	170
Obione.....	172
Roquette jaune.....	174
Salicornes.....	176
Soude.....	178
Carnet naturaliste	180
La passion du sauvage.....	182
Épilogue : Les côtes en souffrance	185
Annexes	189
En savoir plus sur les algues.....	190
Protection des espèces végétales et animales, protection du milieu	192
Adresses utiles	192
En savoir plus sur le littoral, sa faune, sa flore	197
Index des recettes.....	201
Bibliographie.....	204



Avant-propos

Je dois à ma mère, cette chercheuse de palourdes, huîtres, coques et lavagnons, la passion de la pêche à pied ; à mon père, lui qui rêvait de s'isoler dans ce qui était encore une immensité sauvage et hostile, celle du marais. Notre installation pyrénéenne aurait pu me couper de ces racines ; il n'en fut rien, ce déracinement nous a permis de découvrir d'autres rivages et d'autres mers... D'autres glanes, donc, car pour tout enfant de l'estran et du marais, la glane est une seconde nature. À croire que nous naissons la paire de bottes aux pieds et le panier à la main, juste histoire de ramasser ce qu'une nature généreuse met à notre portée tout au long de l'année.



Historique

De Cro-Magnon au pêcheur à pied du XXI^e siècle

La glane est aussi vieille que l'humanité, elle est une activité génétiquement programmée, instinctive.

Pratiquée par nos plus lointains aïeux (et nous verrons qu'ils étaient nombreux sur les côtes !), cette activité a toujours occupé une place de choix dans leur quotidien. Elle a longtemps eu pour objet la quête de nourriture ou de matières premières apportées au foyer (bois de chauffage, litière, nourriture, etc.). Même si, à l'époque néolithique, elle remplissait une grande partie de l'emploi du temps de la famille, elle était déjà une activité d'opportunité, ce qu'elle est toujours aujourd'hui ! Différence fondamentale pourtant : de pratique de survie, elle est devenue une activité de loisir...

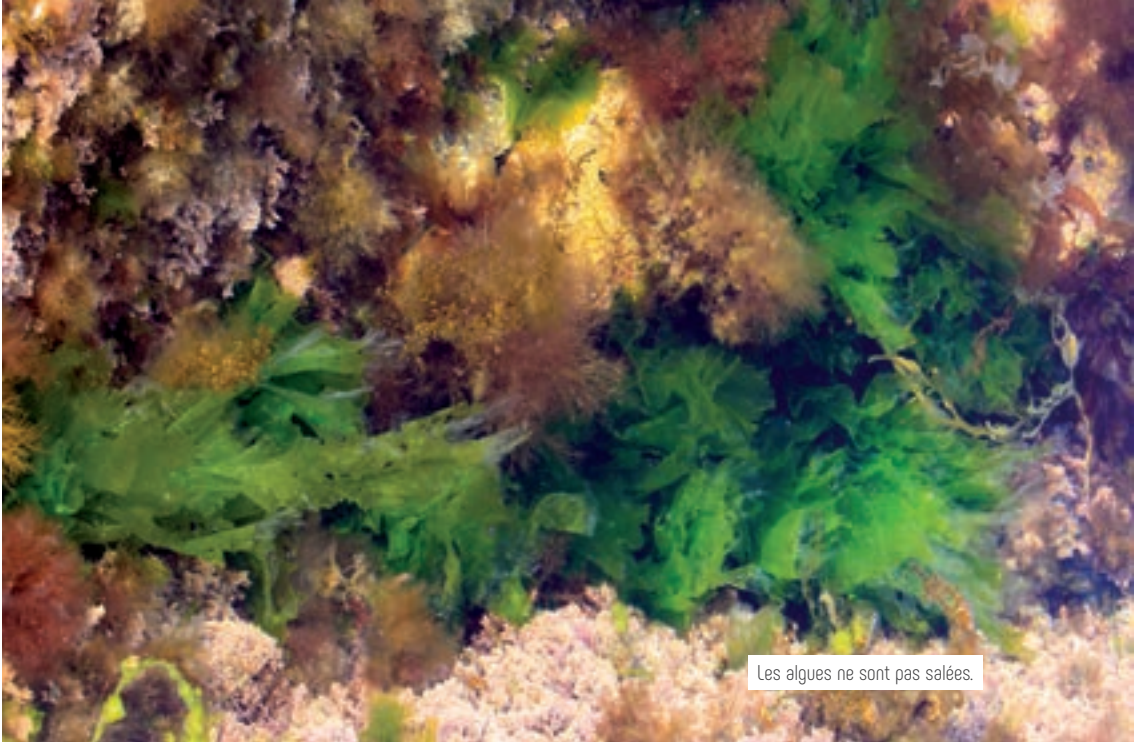
Ainsi, en bord de mer, chaque grande marée voit arriver des milliers de glaneurs prêts à faire le plein de grand air et de bonnes choses... D'autres, moins matérialistes sans doute, s'intéresseront plus au bois flotté ou à la collecte de coquillages, qui serviront ensuite à confectionner maints objets décoratifs, s'ils ne deviennent pas, ce qui est parfois le cas, de véritables bijoux ou œuvres d'art.

Cette glane amateur, accessible à tous, constitue l'essentiel de ce sujet.

Mais cet avant-propos est aussi l'occasion d'évoquer les activités semi-professionnelles ou professionnelles directement dérivées de ces pratiques ancestrales chères aux civilisations des cueilleurs-chasseurs.

C'est d'évidence la profusion de la ressource qui a fait penser à certains que son exploitation rationnelle permettrait d'en tirer un revenu substantiel. La glane s'est donc organisée et certains ont su en tirer des ressources afin, selon la formule consacrée, d'arrondir les fins de mois... Ainsi sont apparus sur l'estran les pêcheurs à pied professionnels, les goémoniers et, activité moins louable, les chercheurs d'épaves.

Certes le temps des naufrageurs est révolu ; les bandits qui allumaient des feux pour faire échouer les navires et en piller la cargaison n'existent plus. Cependant, des témoins m'ont confirmé que, dans les années d'après guerre, les glaneurs d'épaves n'étaient pas rares. Après chaque tempête, ils parcouraient certaines zones d'échouage bien connues à la recherche d'un « butin » qui faisait ensuite l'objet de commerce... Il faut rappeler que la loi française, sans encourager la pratique, l'officialise, puisque tout objet trouvé sur la grève appartient de fait à celui qui le ramasse...



Les algues ne sont pas salées.

située dans leurs narines, etc. Même chose pour les plantes qui arrivent à pousser les pieds dans le sel... Toutes utilisent une stratégie pour ne pas en absorber trop : la soude filtre l'eau de mer par ses racines, la salicorne se gonfle d'eau afin d'éviter la saturation saline, l'obione a trouvé le moyen de rejeter l'excès de sel à la surface de sa feuille... *Idem* pour les algues, goûtez-les crues et vous verrez qu'aucune n'est trop salée !

Tout organisme n'ayant pas développé ce type de stratégie ne peut survivre en milieu à forte salinité.

Quant aux contraintes liées à l'eau, elles sont dues à une immersion permanente, ou plus ou moins prolongée, à laquelle doivent résister les organismes vivant dans ces écosystèmes. Là encore, nous verrons qu'une grande diversité d'attitudes existent...

Trois grands milieux et leurs spécificités

À partir de ces critères communs de milieu que sont le sel et l'eau, définir les zones de gales propres en bord de mer devient plus aisé. Trois d'entre elles s'imposent...



Partie I
L'estran



La passion partagée.

Les algues

« Que mange-t-on quand on boit la tasse ? »

Portrait de Ronan Garnier

Les algues sont à la mer ce que les forêts sont aux terres émergées... Plus peut-être encore, car non seulement elles sont apparues bien avant les végétaux terrestres, il y a 3,5 milliards d'années, mais elles produiraient aussi à elles seules de 50 à 70 % de l'oxygène que nous respirons !

Les scientifiques s'accordent pour reconnaître que la vie est apparue dans l'eau. Ce n'est sans doute pas un hasard si les premières civilisations du

globe se sont installées aux abords immédiats des mers et des océans. Il paraît donc inévitable que nos ancêtres aient cherché depuis la nuit des temps à tirer profit de cette formidable richesse que constituent les algues. Mais les algues telles que nous les imaginons ne représentent que la face visible de ce monde à part. Aux côtés des macro-algues vivent des myriades d'algues microscopiques appelées « phytoplancton », qui forment le premier maillon de cette fameuse chaîne alimentaire dont nous dépendons intégralement...

Le phytoplancton vit en suspension dans l'eau. Ronan Garnier va le chercher avec un filet ultrafin et s'en sert pour illustrer une passionnante animation baptisée « Que mange-t-on quand on boit la tasse ? ». « Des algues bien sûr », répond-il, un large sourire aux lèvres !

cuisinée crue, en légume ou en salades. Les plus grands cuisiniers l'ont adoptée et l'accommodent à toutes les sauces, en fritures, en pains, en farces ou en quiches savoureuses. Elle se récolte à marée basse, à la main, par arrachage, avant d'être séchée et transformée en paillettes. Sa richesse en provitamine A est étonnante, tout comme celle en vitamines hydrosolubles, mais ce qui est le plus remarquable chez elle c'est sa modestie, car, vraiment, elle ne fait rien pour se faire remarquer...

Conservez les algues au sel

En saumure : lorsque vos algues ont été nettoyées, rincées à l'eau douce, puis essorées, mettez-les dans une cuvette et couvrez-les de gros sel (à raison de 1 volume de gros sel pour 2 volumes d'algues à traiter). Stockez à la cave ou dans un lieu frais et tempéré. Au réfrigérateur : mettez en saumure comme précédemment et laissez macérer 30 minutes pour que les algues dégorgent. Égouttez et essorez soigneusement avant de stocker dans des boîtes alimentaires fermées, au réfrigérateur. Ces deux méthodes permettent de conserver les algues six mois.



Où et quand ?

Sur les rochers, à marée basse, du printemps à l'automne.



Tuiles à la dulse

Voici une recette de Pierrick Le Roux, l'un des pionniers de la cuisine aux algues : Battez 2 blancs d'œufs en neige, ajoutez 100 g de sucre et battez à nouveau 3 à 4 minutes. Ajoutez délicatement 50 g de farine, 50 g de beurre fondu et 2 cuillerées à soupe rase de dulse en paillettes. Mélangez. Disposez des petits tas de cette pâte sur une plaque à four beurrée, étalez légèrement et parsemez de paillettes d'algues. Cuissez à 200 °C, pendant 5 à 6 minutes, le temps que les tuiles prennent une couleur brune. Stockez en boîtes de métal ou dégustez avec un flan à la pioca !

Produits de vos glanes	Taille minimale autorisée	Zones de glane
Araignée	12 cm	Estran rocheux
Bouquet	5 cm	Limite immergée de l'estran
Buccin ou bulot	4,5 cm	Estran rocheux
Coque	3 cm	Estran rocheux et sableux
Coquille Saint-Jacques	11 cm	Côtes bretonnes principalement, au moment des très grandes marées
Couteau	10 cm	Estran rocheux
Crevette grise	3 cm	Estran, flaques d'eau
Étrille	6,5 cm	Estran rocheux
Homard	8,7 cm	Côtes bretonnes principalement, au moment des très grandes marées
Huître creuse	9 cm	Estran rocheux
Huître plate	6 cm	Estran rocheux
Moule	4 cm	Estran rocheux
Palourde	4 cm	Estran sableux et vaseux
Pétoncle	4 cm	Estran rocheux, cailloux
Praire	4,3 cm	Estran rocheux et sableux
Tourteau	14 cm	Estran rocheux

Protection des espèces végétales

Les espèces protégées du bord de mer figurent sur la liste nationale des espèces protégées du ministère de l'Environnement. Ces listes fluctuent fréquemment, il ne sert à rien d'en établir une ici qui serait vite dépassée. C'est bien à chacun d'entre nous d'être vigilant et de nous renseigner sur nos droits et devoirs avant de partir en glane.

Arrêté du 31 août 1995, art. 2, extraits : « Afin de prévenir la disparition d'espèces végétales menacées [...] sont interdits, en tout temps, la destruction, la coupe, l'arrachage, la cueillette ou l'enlèvement, le colportage,



INDEX DES RECETTES

A

- Amandes de mer au four : p. 77
- Amuse-gueule de la mer : p. 57
- Assiette de praires : p. 99

B

- Beignets de boutons floraux
de roquette jaune : p. 175
- Bernicles à la bretonne : p. 73
- Bernicles crues et bernicles cuites :
p. 73

- Bette marine à la béchamel
de moules : p. 133

- Beurre de cakile : p. 137
- Bigorneaux au court-bouillon : p. 65
- Bisque de crabe vert : p. 105
- Bouquets flambés : p. 103
- Bulots en persillade : p. 67

C

- Câpres géantes : p. 141
- Coques en persillade : p. 81
- Couteaux en hachis : p. 83
- Couteaux frits : p. 83
- Cranson en salade : p. 163
- Crépidules au naturel : p. 69
- Crevettes au naturel : p. 107
- Criste marine au vinaigre : p. 139

E

- Éclade de moules ou esclade : p. 147
- Étrille à la laitue de mer : p. 109

F

- Flan de pioca à la vanille : p. 53
- Flions au naturel : p. 85
- Fromage blanc au nombril
de Vénus : p. 143
- Fromage blanc aux fines herbes : p. 155

- Fromage de chèvre frais à l'ail
sauvage : p. 131

- Fromage pané aux trois algues : p. 61
- Fromagers : p. 167

H

- Huîtres à la soude : p. 179
- Huîtres creuses au gratin : p. 87
- Huîtres plates à l'échalote : p. 89
- Huîtres plates au naturel : p. 89

I

- Infusion d'ansérine : p. 125
- Infusion de cranson : p. 163

L

- Lavagnons charentais : p. 91
- Lavagnons en sauce : p. 91
- Lavande de mer comme légume :
p. 169
- Lieu en papillotes : p. 51

M

- Mesclun marin : p. 149
- Moules au roquefort : p. 93

O

- Omelette au crabe
et herbes marines : p. 41
- Omelette d'asperges sauvages : p. 129
- Oursins à la coque : p. 113

P

- Palourdes à la croque-au-sel : p. 95
- Palourdes farcies : p. 95
- Pétoncles braisés : p. 97
- Poêlée de clams : p. 79
- Poêlée de crépidules : p. 69
- Poêlée de macaron : p. 171
- Poêlée de salicornes : p. 177
- Purée à la nori : p. 55