

## Principales Espèces piscicoles à intérêt halieutique et culinaire

Présence : \* Moyenne, \*\* Bonne, \*\*\* Forte

TMC : Taille Minimale de Capture

Attention, la pêche en eau douce est réglementée. Pour plus d'informations relatives à la réglementation en vigueur, consultez le guide « Pêche en eau douce dans le Var » ou le site internet [www.fedepechevar.com](http://www.fedepechevar.com).

Il est tout aussi agréable de manger un poisson que de le remettre vivant à l'eau. Pensez-y !



### Ecrevisses Signal, Américaine et de Louisiane

Peu polluo-sensibles, elles ont été introduites dans nos rivières et plans d'eau et font partie des espèces susceptibles de créer des déséquilibres biologiques. Elles ne doivent pas être transportées ou relâchées à l'état vivant. Il est strictement interdit de les utiliser pour la pêche en tant qu'appâts, morts ou vivants.

**Présence** : \* L'écrevisse signal, américaine et de Louisiane concurrence l'espèce endémique (L'écrevisse à patte blanche). Sa population est très importante dans certains secteurs des bassins versant de l'Argens et du Gapeau.

**Sa pêche** : L'écrevisse « exogène » se pêche à l'aide de balances amorcées avec un morceau de viande, vers de terre, poissons morts... Dans certains secteurs, il est possible d'en récolter plusieurs kilos !

**Intérêt culinaire** : \*\* Les recettes ne manquent pas ! Ecrevisses à l'armoricaine (plat assez relevé), au court bouillon, en bisque ( « soupe » généralement cuisinée avec les pattes), en terrine...



### Truite Fario

TMC : 23 cm ou 25 cm

Espèce polluo-sensible, la truite fario se cantonne dans les eaux froides et courantes de la partie supérieure des rivières.

**Présence** : \*\* Très prisée par les amateurs de pêche sportive, la truite fario est présente dans l'ensemble du réseau hydrographique varois, là où la pente de la rivière est la plus importante (Amont du cours d'eau dans l'Argens, le Gapeau, L'Issole, La Bresque, Le Caramy, L'Artuby, Le Verdon, La Ribeirotte, Le Cauron, La Nartuby, La Siagne et Siagnole...)

**Sa pêche** : La truite fario se pêche au moyen de divers appâts naturels (Vers de terre, larves aquatiques, teignes, poisson vivant ou mort...) ou artificiels ( Imitations de mouches, cuillers, leurres souples, poissons nageurs...)

**Intérêt culinaire** : \*\*\* Truite au beurre noir, aux amandes ou relevée avec un zest de citron, les recettes ne manquent pas pour cuisiner ce poisson.



### Truite Arc-en-ciel

TMC : 23 cm ou 25 cm

C'est la truite généralement utilisée pour les déversements organisés par les associations de pêche (AAPPMA).

**Présence** : \*\*\* La truite Arc-en-ciel est généralement déversée de l'ouverture de la pêche en première catégorie (2<sup>ème</sup> samedi de Mars) à la fermeture (3<sup>ème</sup> dimanche de Septembre) et toute l'année dans les rivières et lacs de seconde catégorie.

**Sa pêche** : Mêmes appâts que pour la truite fario, elle peut également se pêcher au moyen de maïs, pâte aromatisée...

**Intérêt culinaire** : \*\*\* Truite au beurre noir, aux amandes ou relevée avec un zest de citron, les recettes ne manquent pas pour cuisiner ce poisson.



**Brochet**

TMC : 50 cm

Redoutable prédateur au corps très allongé, le brochet affectionne les étangs et rivières riches en végétaux aquatiques.

**Présence** : \*\* Le brochet est présent dans les grands lacs du département (Carcès, lacs du Verdon, Saint-Cassien, Le Revest...), certains plans d'eau (Escarcets, Avellan...) et rivières (Bas Gapeau et Bas Argens)

**Sa pêche** : Pêche à la cuiller tournante ou ondulante, au leurre souple, poisson nageur, au mort - manié, au poser (à l'aide d'un flotteur) ou plus amusant au streamer !

**Intérêt culinaire** : \*\* Plus le brochet est grand, plus vous l'apprécierez dans votre assiette ! En effet, les petits spécimens (entre 50 et 60cm) pourvus de nombreuses arêtes, ont un intérêt culinaire moindre. Traditionnellement cuisiné au beurre blanc, il se marie également bien en court bouillon.



**Sandre**

TMC : 40 cm

Tout comme le brochet, le sandre est un parfait prédateur chassant en bancs à son plus jeune âge pour devenir solitaire au fil des années.

**Présence** : \* Le lac de Carcès demeure le secteur privilégié pour la traque de ce carnassier. Présent dans les lacs de Saint-Cassien, de l'Endre, des Escarcets et dans le Bas Argens.

**Sa pêche** : Le sandre se pêche essentiellement à l'aide de vifs (poissons vivants piqués à l'aide d'un hameçon) à proximité du fond, mais il mord également au mort manié, à la tirette, aux leurres souples ou durs.

**Intérêt culinaire** : \*\*\* Très peu d'arêtes dans ce poisson, sa chair est fine. Il se cuisine au court-bouillon et sera servi froid avec une mayonnaise. Ce poisson est excellent au beurre blanc ou en sauce à base de vin rouge...



## La Perche Commune

Poisson facilement reconnaissable aux stries noires qu'il porte sur ses flancs, la perche est un poisson vorace qui chasse généralement en bancs compacts.

**Présence :** \*\* La perche est présente dans la majorité des lacs de notre département. Dans les rivières, vous la retrouverez en nombre dans le Bas Argens.

**Sa pêche :** Pour la pêche de la perche commune, deux techniques sont à privilégier :

La pêche aux leurres : Pêche itinérante où le pêcheur, muni d'une canne assez courte et d'un moulinet équipé de tresse lance et ramène un leurre en l'animant tout au long de la récupération du fil. Ces leurres peuvent être des cuillers (tournantes ou ondulantes), des leurres souples ou des poissons nageurs (de surface ou plongeants).

La pêche au poisson vivant : Dans un premier temps, vous devrez pêcher des petits poissons (gardons) et vous en servir comme appât vivant. L'équipement de base est simple : Une canne, un moulinet, un bouchon et un hameçon (simple, double ou triple) pour piquer votre poisson. Cette pêche d'attente vous permet de capturer les plus belles perches, certaines dépassant le kilo.

**Intérêt culinaire :** \*\*\* Poisson à chair blanche, la perche se prépare principalement en filets. Elle se cuisine très simplement (à la meunière comme une sole) à la poêle relevée d'un zeste de citron ou au four avec un filet d'huile d'olive. Ce poisson, comme la majorité des « Percidés » ne possède que très peu d'arêtes.



## L'Ablette

La pêche de l'ablette est une des plus attractives pour les pêcheurs débutants à la recherche de premières sensations. Pour tous ceux qui souhaitent éviter de rentrer « bredouille », la pêche de l'ablette est le meilleur moyen de distraire petits et grands.

**Présence :** \* L'ablette est principalement recensée dans deux grands lacs du département : Le lac de Sainte-Croix et le lac de Saint-Cassien.

**Sa pêche :** L'ablette vit en bancs compacts et se pêche assez facilement si l'on respecte quelques règles simples : Utilisez une amorce légère et dispersante (appelée amorce de surface), une canne entre 4 et 6 mètres. Pêchez relativement près du bord avec peu de profondeur. Munissez-vous d'un bouchon fin (entre 0,6g et 1g) et un hameçon n° 20 à 24. Comme appâts, privilégiez le pinkie. Si le poisson est présent, les premières touches ne se feront pas attendre !

**Intérêt culinaire :** \*\*\* La friture d'ablettes constitue un met de choix pour les amateurs de poissons. Coupez la tête et la queue, retirez les entrailles et recouvrez les deux faces de farine. Faites-les frire à feu vif dans une poêle avec du beurre ou de l'huile et retournez-les plusieurs fois jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



### Le Black Bass

Originaire d'Amérique, le black bass a été introduit dans de nombreux lacs et cours d'eau français, recherché notamment pour sa pêche sportive et combative.

**Présence :** \*\* Dans le Var, il colonise de plus en plus de lacs. Il est présent au plan d'eau Fédéral Colbert (Cannet-des-Maures), aux Escarcets, Saint Cassien, Carcès, retenue de l'Endre, étangs de Tourves... Si vous souhaitez le pêcher dans les cours d'eau, privilégiez le Bas Argens.

**Sa pêche :** Diverses techniques sont utilisables pour pêcher ce carnassier. Leurres souples, streamer, leurres de surface, cuillers ondulantes, vous pouvez également les pêcher avec des appâts naturels adaptés à la saison : Sauterelles et grillons en été, vers de terre, poissons morts ou vifs (Gambusies, petits blageons, gardons...)

**Intérêt culinaire :** \*\* En filets revenus dans du beurre, grillé au barbecue (en conservant les écailles pour la cuisson), en fondue d'échalotes... Les idées ne manquent pas. Cependant, prélevez-en en petite quantité, ce poisson n'est pas toujours bien présent dans nos plans d'eau.



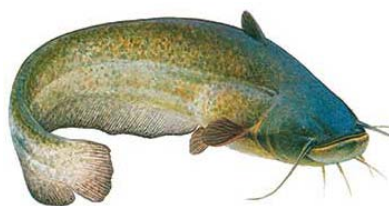
## La Carpe

Le Var est un département mondialement réputé pour la pêche de la carpe. Une pêche faite de patience, de technique et de sensations fortes !

**Présence** : \*\* Mondialement réputé pour abriter des poissons record, le lac de Saint-Cassien est la destination privilégiée des pêcheurs de carpes avides de sensations fortes. D'autres destinations réservent de belles surprises, comme le lac de Carcès, le Revest-les-Eaux, l'Endre, la sablière de l'Aréna ou encore deux fleuves : Le Bas Argens et le Bas Gapeau.

**Sa pêche** : Pour parvenir à cet objectif, un équipement de pêche complet est nécessaire : Trois cannes à pêche « spécial carpes » un rod-pod complet (permettant de poser ses cannes à pêche) équipé de trois détecteurs de touches électroniques, trois écureuils permettant le maintien en tension des lignes de pêche et d'indiquer la touche, une épuisette large, un sac de pesée et un peson pour estimer le poids du poisson capturé et un sac de transport pour ne pas blesser le poisson lors de sa remise à l'eau immédiate. Comme appâts, le pêcheur utilise des bouillettes (petites boules aux différents mélanges de farines, céréales et arômes artificiels) conçues artisanalement ou achetées en magasin, des pellets (granulés) ou plus simplement du maïs.

**Intérêt culinaire** : Poisson de fond, la carpe n'a que peu d'intérêt culinaire.



## Le Silure Glane

Originaire d'Europe centrale, le silure glane, poisson carnassier pouvant dépasser les 2 mètres, fait partie des pêches « tendance ».

**Présence** : \* Comme pour le black bass, le territoire du silure tend à s'élargir (notamment par l'introduction « sauvage » de certains pêcheurs). Dans le Var, le lac de Saint Cassien est réputé pour y abriter des silures de belle taille. D'autres plans d'eau (Carcès, Sainte-Croix) sont désormais colonisés par ce carnassier.

**Sa pêche** : la pêche du silure se fera de préférence en barque. Pour cela, utilisez

des gros leurres souples, poissons nageurs. Vous pouvez également les capturer au moyen d'un poisson vivant (avec un gros flotteur) à la technique dite du « clonck ». Quelque soit la technique, n'oubliez pas de desserrer le frein de votre moulinet !!!

**Intérêt culinaire :** \*\* La chair du silure se rapproche de celle de la lotte ou de l'anguille. Macéré dans du vin, pané en filets, cuit au barbecue ou accompagné d'un bouquet garni et chauffé au four, sa qualité gustative n'est pas à sous-estimer.

## Les "Poissons blancs"



Goujon



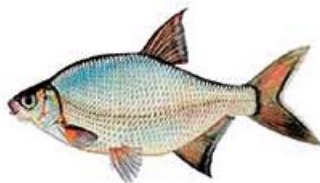
Gardon



Rotengle



Carassin



Brème



Tanche

Présents principalement dans les eaux de seconde catégorie piscicole, les « poissons blancs » sont les cibles des poissons carnassiers et des pêcheurs qui néanmoins les remettent à l'eau après avoir pesé le « butin » journalier.

**Présence :** \*\* Présents dans tout le département, ils se pêchent aussi bien dans les rivières de seconde catégorie ( Argens, Gapeau, Réal Martin, Bresque, Caramy...) que dans les plans d'eau ( Lacs du Verdon, Le Revest, Saint Cassien, Carcès...).

**Sa pêche :** Ces poissons sont avant tout recherchés par les pêcheurs au coup ou à l'anglaise. Ils offrent un combat intéressant car on les pêche avec du matériel fin et léger. La technique de pêche constitue un critère important de la réussite halieutique. Quelquesoit le mode de pêche, n'oubliez pas d'amorcer votre poste de pêche. Pinkies, asticots, vers de vase ou maïs constituent les appâts incontournables. Il s'agit d'une pêche que l'on peut pratiquer en famille car on ne bouge pas de son poste de pêche durant la journée.

**Intérêt culinaire :** \* Ce sont des poissons plutôt épineux ayant relativement peu d'intérêt culinaire.