

Pêche à pieds



avec les 5-10 ANS



Des moules, des palourdes et des coques



Même pas peur!

La pêche à pied avec les enfants de cet âge est un vrai bonheur: ils n'ont plus peur de rien, ni des crabes pinceurs, ni des algues, ni de la mer.

Leur véritable plaisir est de rentrer trempés, de glousser en entendant leurs bottes faire des « prouts » à cause de l'eau qui est à l'intérieur, de se déguiser en sorcière avec une belle touffe d'algues, et, bien sûr, d'éclabousser leurs parents, ou le brushing de la grande sœur!

Cerise de mer sur le gâteau: la récolte des coques, moules, palourdes, tellines, vernis et autres bivalves bien iodés.

Prêts à apprendre à respecter la mer

Profitez d'un moment d'accalmie, entre deux batailles d'algues, pour leur montrer les petits trous que font dans le sable les palourdes qui veulent se cacher. Pour les couteaux, ce sont deux petits trous espacés de quelques millimètres: déposez des grains de sel par-dessus et attendez que le couteau montre le bout de son museau, croyant la marée remontée.

C'est le bon âge pour apprendre aux enfants à respecter la mer et ses ressources: on ne ramasse (en petites quantités) que ce que l'on va consommer; on soulève les pierres avec précaution et on les remet en place tout doucement; on vérifie la taille des coquillages et des crustacés afin de laisser les petits devenir gros... Et on respecte les saisons de pêche selon les régions... pour mieux se régaler avec une recette de coquillages farcis.



FARCIR des coquillages au beurre persillé



● Ingrédients

- Un bouquet de persil plat
- 50 g de beurre mou
- 6 biscottes ou gressins aux céréales
- Sel et poivre
- Coques, moules, palourdes...

● Recette

Faire dessabler les coquillages dans une grande quantité d'eau avec une poignée de gros sel.

Si les coquillages sont très sales (il y a parfois des parasites qui s'accrochent sur le dos des moules), les nettoyer avec un petit couteau. Attention cette tâche est réservée aux adultes, ou aux grands frères et grandes sœurs, qui se chargeront aussi d'ouvrir prudemment les coquillages en deux.



Préparer le beurre persillé : mettre les feuilles de persil lavées et séchées dans un verre et les couper très finement avec des ciseaux. Écraser le beurre et le persil à la fourchette, jusqu'à ce que ce soit bien mélangé.

Farcir chaque coquillage avec une petite cuillère de beurre persillé. Les disposer sur un plat à tarte recouvert d'une feuille de papier aluminium un peu froissée (cela permet aux coquillages de ne pas se renverser). Saupoudrer de chapelure en râpant les biscottes ou les gressins au-dessus du plat.

Faire cuire les coquillages farcis 10 à 15 minutes à four chaud (thermostat 7, environ 210 °C) jusqu'à ce qu'ils soient bien gratinés. Sortir du four et attendre quelques minutes avant de les manger (c'est chaud!)