



Le flet

Nom commun : flet commun

Nom scientifique : *Platichthys flesus* (Pleuronectes flesus)

Famille : pleuronectidés

Ordre : pleuronectiformes

Classe : ostéichthyens

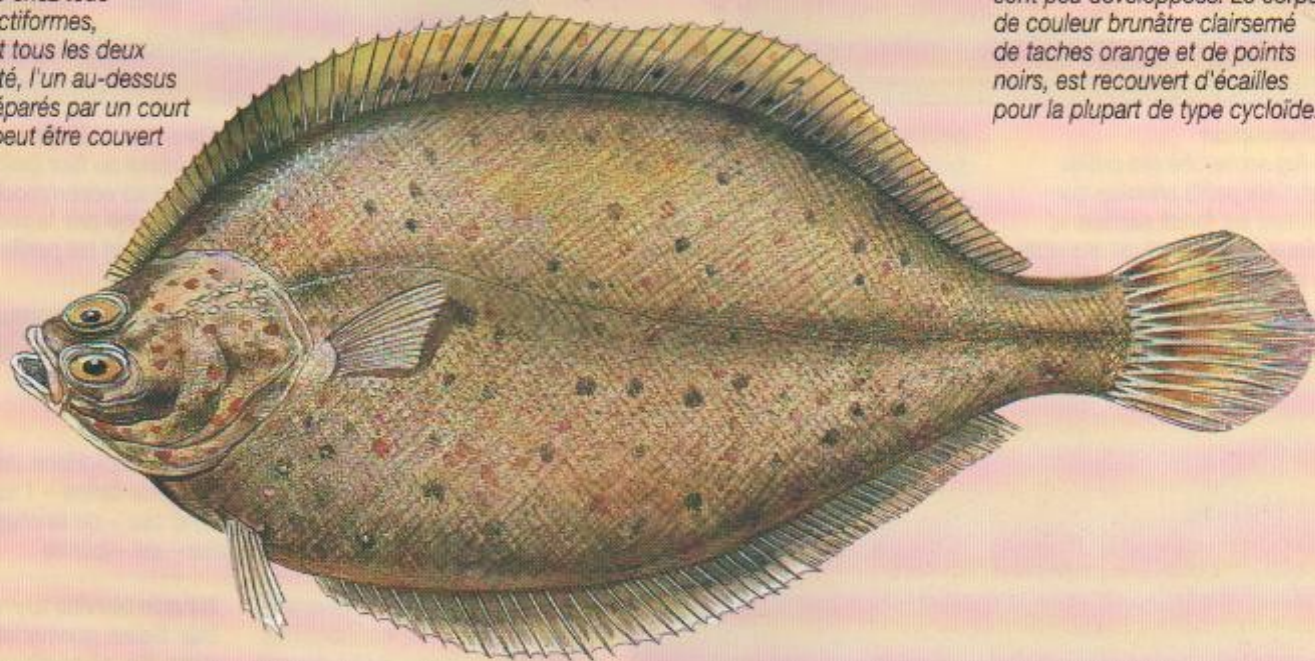
Comment le reconnaître ?

Le flet commun appartient à la catégorie des "poissons plats", appelés ainsi en raison du caractère très aplati de leur corps. Celui-ci est en forme de losange allongé, avec une petite tête. Comme chez tous les pleuronectiformes, les yeux sont tous les deux d'un seul côté, l'un au-dessus de l'autre, séparés par un court espace qui peut être couvert

d'écailles. Des tubercules rugueux se trouvent derrière les yeux. La bouche est armée, sur la mâchoire et sur la mandibule, de dents à bord tranchant et incisif. La nageoire

dorsale commence à hauteur des yeux et recouvre tout le dos, arrivant jusqu'au pédoncule caudal ; d'abord basse, cette nageoire grandit jusqu'au milieu du corps, pour revenir ensuite à

sa largeur initiale. La nageoire anale, plus courte que la dorsale, suit aussi le même mouvement. La nageoire caudale est longue et arrondie. La nageoire pectorale droite est plus grande que la gauche et les ventrales sont peu développées. Le corps, de couleur brunâtre clairsemé de taches orange et de points noirs, est recouvert d'écailles pour la plupart de type cycloïde.



Comment l'appelle-t-on en France ?

Bieuth (Mer du Nord) ; picaud, fiet, fausse plie et fanken (Manche) ; plie, plie de Loire, fléton, piaise, fleurin (Océan Atlantique) ; plana, plane, barbe, sola (Méditerranée).

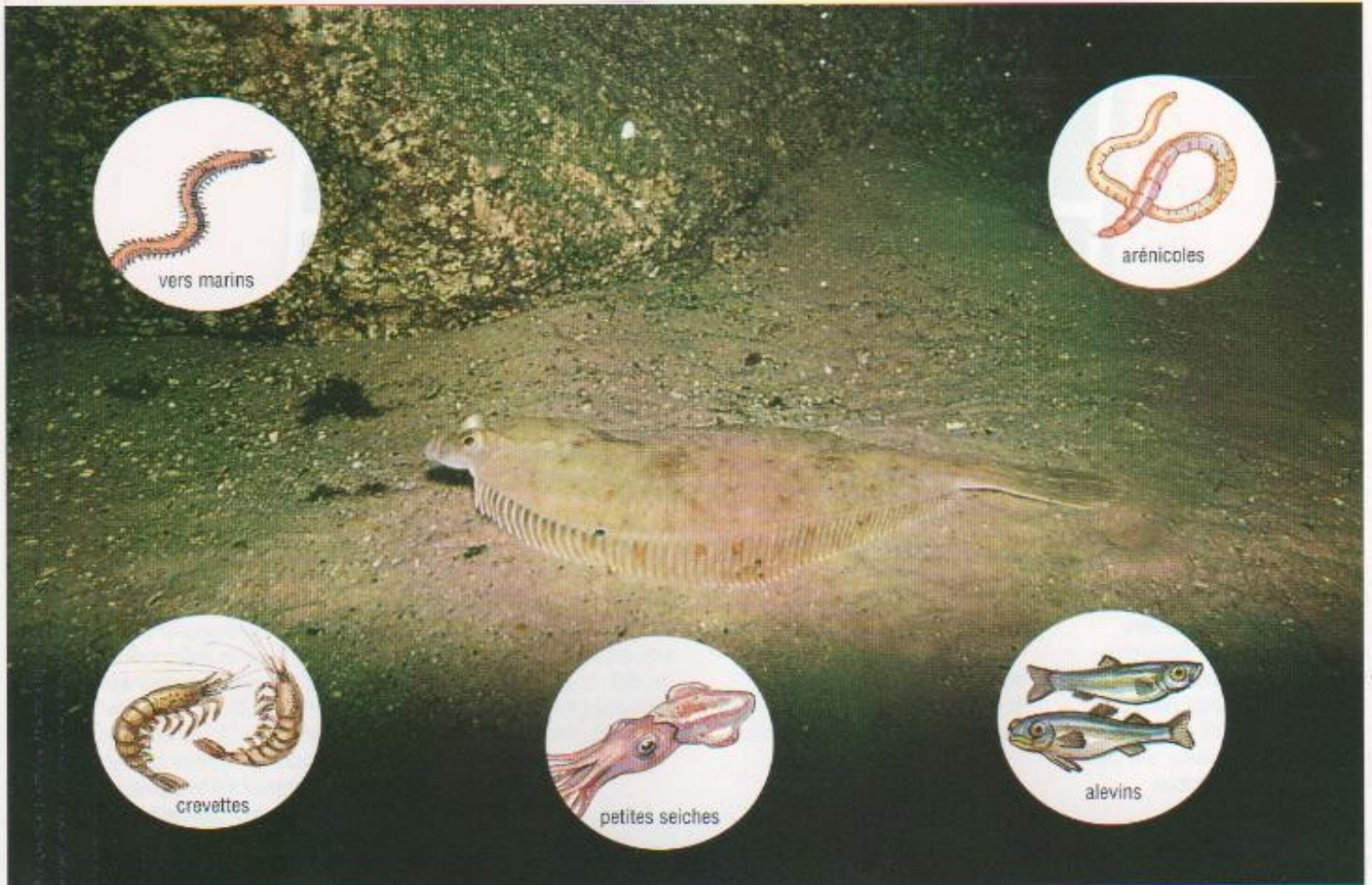
Et dans les autres pays ?

Passera (Italie) ; platija (Espagne) ; solha das pedro (Portugal) ; Flunder (Allemagne) ; flounder (Angleterre) ; chematida (Grèce) ; skrubbe (Danemark) ; dere pisisi (Turquie) ; barbun (Malte).

Comportement

De nature paresseuse, le flet préfère rester presque toujours aplati et en bord de côte sur fond sablo-vaseux, chassant à l'affût les petits animaux qui passent aux environs. Mais, s'il voit un crustacé, dont il est très friand, il se détend rapidement

pour le happer, démontrant beaucoup d'agilité. Pour se poster ou pour remonter de longues portions d'estuaire, il progresse en se servant de ses nageoires et en ondoyant de tout le corps. Le nom latin flesus vient de la forme onduleuse que ce poisson prend en nageant.



Alimentation

Le flet recherche ses proies parmi les petits animaux qui habitent les fonds sableux et vaseux. Il se nourrit de crevettes, de petits mollusques comme les

petites seiches, et de petits poissons ; il aime aussi les annélides : néréides, arénicoles et autres vers de sable. En eau douce, le flet se nourrit aussi de vers et de larves d'insectes.

Gastronomie

Comme la plupart des poissons plats, le flet a une chair appréciée. Il se cuisine comme ses congénères : il peut être simplement grillé, frit à l'huile

dans une poêle (meunière), ou passé au four (selon différents accommodements), après avoir pris le soin d'inciser légèrement les parties les plus charnues.



Flet aux champignons

RECETTE POUR QUATRE PERSONNES
INGRÉDIENTS

4 filets de 400 g chacun - 300 g de champignons de Paris - 40 g de beurre - 1 cuillerée à soupe de farine - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 1 verre de vin blanc sec - de la chapelure - 10 dl de crème fraîche - sel - poivre

Lavez les champignons et coupez-les en lamelles. Hachez l'oignon et l'ail. Avec la moitié du beurre et la cuillerée de farine, faites un appareil avec lequel vous graisserez le fond du plat de cuisson. Ajoutez aux champignons l'oignon et l'ail hachés, et placez le tout dans le plat précédemment beurré. Videz, lavez et essuyez les poissons et déposez-les sur la couche de champignons,

la partie blanche tournée vers le bas. Salez, poivrez et saupoudrez de chapelure. Faites fondre à part le beurre restant et versez-le sur les poissons en même temps que le vin blanc. Faites cuire à 200 °C pendant 15 mn. Dressez les poissons. Réservez le jus de cuisson, les champignons, l'oignon et l'ail, ajoutez un peu de crème fraîche et chauffez 1 mn. Versez la sauce avant de servir.



Où vit-il ?

Où le trouver ?

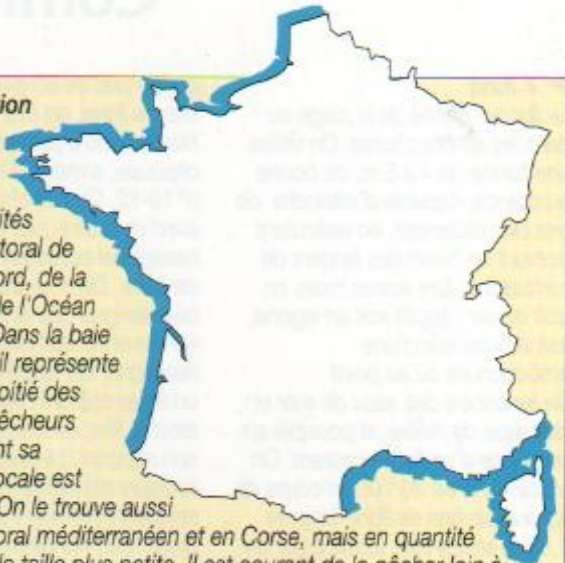


Le flet stationne ordinairement sur le fond sableux des grandes plages (ci-dessus). Il pénètre aussi parfois dans les eaux saumâtres des embouchures des fleuves, qu'il remonte souvent, tant qu'il y a des fonds sableux. Il vit aussi dans les lagunes de la côte du Languedoc-Roussillon (ci-dessous).



► Répartition en France

Le flet est présent en belles quantités sur tout le littoral de la Mer du Nord, de la Manche et de l'Océan Atlantique. Dans la baie de Somme, il représente plus de la moitié des prises des pêcheurs amateurs tant sa population locale est importante. On le trouve aussi sur notre littoral méditerranéen et en Corse, mais en quantité moindre et de taille plus petite. Il est courant de le pêcher loin à l'intérieur des estuaires et dans les zones marécageuses saumâtres.



Autres poissons de sa famille

La famille des pleuronectidés comprend différentes espèces, très largement représentées sur nos côtes. Les ichtyologistes distinguent deux sous-espèces de flet : le *Platichthys flesus flesus* (appelé communément flet noir et présent seulement en Méditerranée occidentale) et le *Platichthys flesus italicus* (abondant en Adriatique). Un des parents les plus proches du flet est le *Pleuronectes platessa*, ou carrelet ou encore plie, présent en Manche, en Atlantique et en Méditerranée

occidentale. L' *Hippoglossus hippoglossus* (du grec, "langue de cheval") mérite une attention particulière, car il apparaît souvent sur nos marchés sous le nom de flétan dont la chair est particulièrement appréciée. Il est très proche du flet, mais il peut atteindre une taille énorme : une longueur de 4 m et un poids supérieur à 300 kg. Ce géant est surtout présent dans les mers septentrionales, du Spitzberg au Groenland, de l'Islande au Golfe de Gascogne. Il est cependant absent en Méditerranée.

Le développement et la métamorphose du flet

À partir du mois de décembre et jusqu'à la fin du printemps, les femelles du flet déposent en mer de très nombreux œufs de type pélagique, de moins de 2 mm de diamètre.

En naissent de petites larves transparentes totalement symétriques, différentes ainsi des adultes. Pendant longtemps, elles furent considérées comme celles d'une autre espèce.

En nageant comme les poissons non plats, elles se dirigent vers la côte en pénétrant souvent aussi dans les eaux douces.

Arrivées à un certain stade de développement, les larves qui ont les yeux disposés de

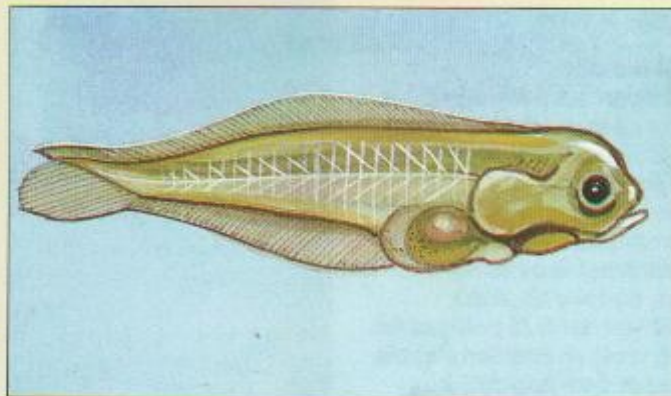
chaque côté du corps, subissent une métamorphose profonde : un œil, qui, chez le flet est le gauche, se déplace vers le côté opposé en venant presque

au contact avec l'autre tandis que la nageoire dorsale commence à se développer. Entretemps, la bouche subit aussi une torsion, le crâne se déforme

et toute la partie droite se pigmente. Les jeunes flets, désormais transformés, se rendent sur le fond, où ils s'installent et commencent leur vie d'adulte. La maturité sexuelle est atteinte la troisième année par les mâles, et la quatrième par les femelles.

À ce moment-là, les flets abandonnent les eaux côtières de surface et se portent en profondeur, autour des 50 m.

Il est établi que ces poissons peuvent vivre plus de 50 ans. Au bout d'un an, le flet atteint 10 cm, après deux ans 15 cm, après trois ans 20 cm. Il atteint sa taille moyenne - 30 à 40 cm - la quatrième année.

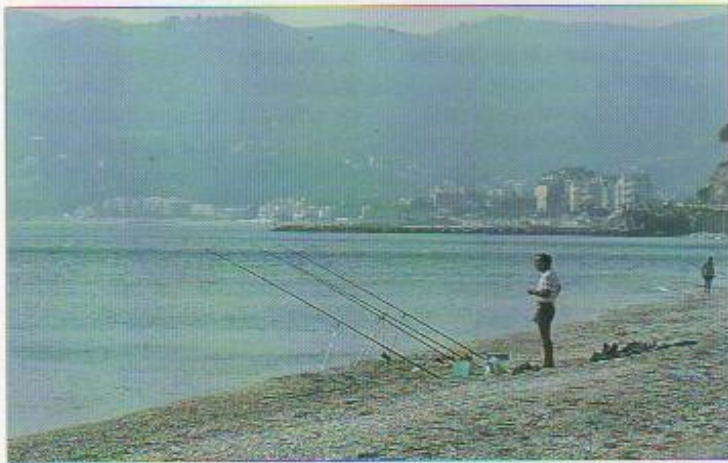
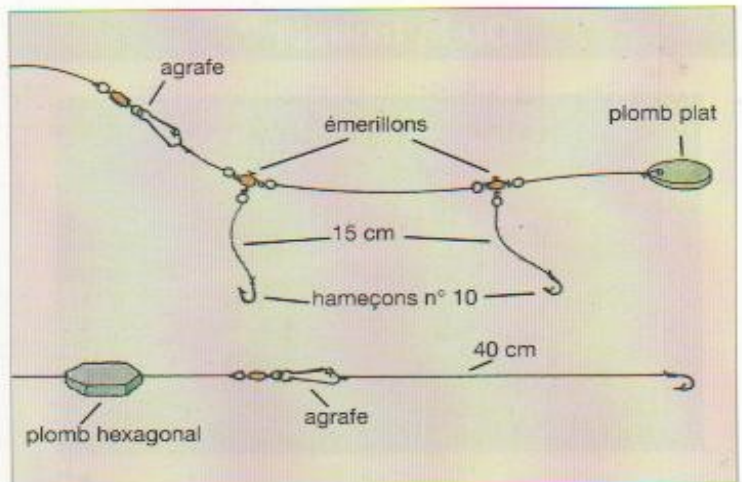


Comment le pêcher ?

► A fond

Le flet est pêché de la plage ou dans les embouchures. On utilise une canne de 4 à 5 m, de bonne puissance, capable d'atteindre de grandes distances, en exécutant (surtout en hiver) des lancers de surfcasting. Les autres mois, on doit lancer l'appât soit en lagune, soit à l'intérieur d'une embouchure ou au point de rencontre des eaux de mer et des eaux de rivière, si possible en présence d'un faible courant. On utilise du fil en 30/100 en corps de ligne et un bas de ligne long de 1,50 m en 25/100, terminé par un

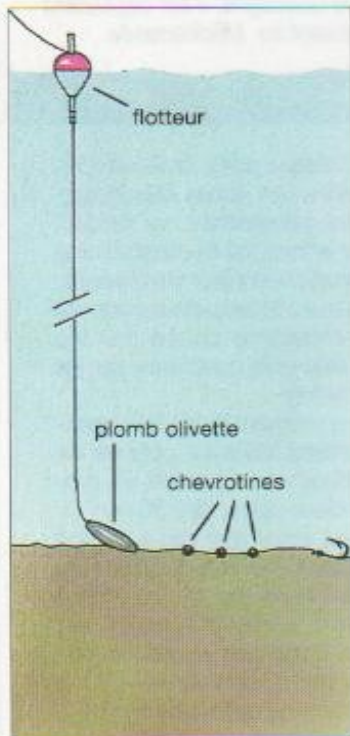
plomb plat de 50 g ou plus. Sur le bas de ligne, on monte en Pater Noster 2 ou 3 potences de 15 cm chacune, armées d'hameçons n° 10-12. On a le choix de pêcher avec un plomb plat ou un plomb hexagonal coulissant sur le corps de ligne. Dans ce dernier cas, le bas de ligne doit être long de 30 à 40 cm et ne doit avoir qu'un seul hameçon. On lance aux points où un léger courant remue l'eau, on tend le fil et on fixe la canne sur son support. La touche du flet est toujours très faible et il faut souvent contrôler l'appât qui, sinon, est mangé par les crabes.



▼ Les appâts

Les meilleurs appâts, pour toutes les techniques, sont les néréides, les arénicoles, les vers de terre

(lombrics), les palourdes, les crevettes, les tentacules de mollusque, les morceaux de sardine et les asticots.



◀ Au flotteur

On prépare une ligne équipée d'un flotteur en forme de poire ou sphérique, d'un fil en 20/100 avec une olivette ou une olive coulissante et deux ou trois chevrotines, d'un hameçon en bout n° 12. On la lance à des endroits où l'eau est quasiment immobile, et à quelques mètres de la rive, surtout en rivières et dans les lagunes.

► A la traîne

Le flet peut aussi être pêché à la petite traîne, à 2 nœuds, de mai à septembre. Elle se pratique avec une ligne à main, longue d'au moins 100 m, ou avec une canne et un moulinet. Dans l'eau, le fil ne devra pas être inférieur à 30 m, équipé d'un plomb coulissant de 50-75 g, auquel fait suite, après un émerillon à agrafe, le bas de ligne long de 3 à 5 m et d'un diamètre en 25 à 30/100.

