

Le Sandre rôti aux poireaux sauce champagne

Préparation : 45 min

Cuisson : 30 min

Nb de personnes : 2

Difficulté : Facile

Ingrédients :

- 2 pavés de sandre de 160 g avec la peau
- 500 g de blanc de poireau
- 1 l de bouillon de volaille
- 50 g de beurre
- huile d'olive
- sel, poivre

Pour la julienne :

- 25 g de carotte
- 25 g de céleri-rave
- 25 g de vert de courgette coupé en fins bâtonnets

Pour la sauce :

- 25 cl de champagne brut liquide
- 30 cl de crème fraîche
- 5 échalotes
- 30 cl de fumet de poisson
- 50 g de beurre

Préparation

→ Epongez les pavés de sandre et les ciseler côté peau. Assaisonnez-les et faites les dorer à l'huile d'olive, côté peau. Déposez-les dans un plat à four côté peau.

→ **Pour la sauce :** mettez les échalotes ciselées dans une casserole et versez-y le champagne. Laissez réduire de moitié.

→ Ajoutez le fumet de poisson, la crème et le beurre. Salez, poivrez et laissez réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Filtrez la et maintenez la au chaud.

→ Coupez les poireaux en tronçons de 4 cm. Faites-les cuire 15 min dans le fond de volaille, puis égouttez-les.

→ Mettez les pavés de sandre au four préchauffé à 200°C pendant 6 à 8 min, selon l'épaisseur. Colorez les poireaux dans une poêle avec le beurre. Blanchissez la julienne 2 min à l'eau bouillante salée.

Répartissez les poireaux dans les assiettes et posez un pavé de sandre. Entourez-le de julienne, puis de sauce

Servez très chaud et bon appétit !



Fédération de Pêche des Deux-Sèvres

33 rue du Galuchet - BP 88301 - 79043 NIORT Cédex 9

Tel. : 05 49 09 23 33 - Fax : 05 49 73 24 17

peche79@club-internet.fr



Le Sandre

Descriptif

Originnaire d'Europe centrale, le sandre est aujourd'hui largement répandu dans nos cours d'eau et plans d'eau.

Il est facile à reconnaître avec sa tête fine et pointue, son corps allongé et cylindrique, sa bouche largement fendue munie d'une dentition fortement développée. Ses flancs portent 8 à 12 bandes sombres et ses nageoires dorsales sont séparées par un faible espace.

Carnassier, il vit le plus souvent en solitaire une fois adulte alors que plus jeune il vit en banc sur des fonds propres (rocheux, pierreux ou sableux). Il aime les eaux profondes des grands cours d'eau ainsi que les eaux calmes (lacs, barrages, étangs...). Les sandres attaquent leur proie en bandes organisées.

Il préfère les eaux dormantes ou à faible courant. On le trouve dans toutes nos eaux excepté les eaux froides comme les lacs de montagnes, rivières à truites dominantes ...

Au stade alevin, le sandre se nourrit essentiellement de zooplancton et de larves. Ensuite il passe au régime « carnassier » : gardons, perches, ablettes.

C'est un poisson actif et bon régulateur de nos eaux. Il s'attaque aux espèces prédominantes.

Espèce recherchée et appréciée par les pêcheurs



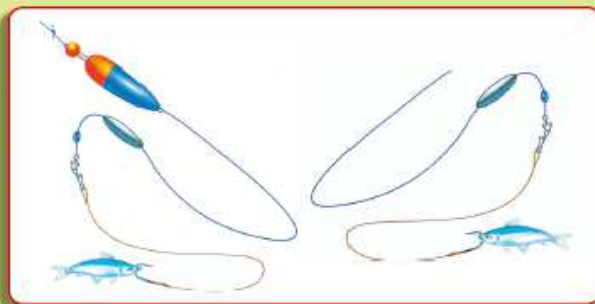
**Bons
Coins**

Largement répandu dans nos cours d'eau Deux-Sévriens,
Vous trouverez tous les renseignements dans le Guide
"La Pêche en Deux-Sèvres"

La pêche au vif...

La pêche au vif consiste à proposer un poisson vivant (gardon, ablette, goujon, vairon...) sur un poste précis susceptible d'abriter une population de sandres. Cette technique de pêche peut se pratiquer à la fois de façon itinérante (pêche à rôder au flotteur) mais aussi à poste fixe.

2 types de montages sont utilisés pour la pêche du sandre au vif : la **ligne flottante** qui est généralement utilisée pour la pêche à rôder et à poste fixe en eaux calmes ; la **plombée coulissante** qui peut-être utilisée dans toutes les eaux. Ces 2 montages sont simples, redoutablement efficaces et sont à l'origine de la capture de nombreux poissons chaque année (notamment les plus gros...).



La pêche à la tirette...

La pêche à la tirette est la version itinérante de la pêche à la plombée coulissante. En effet, on utilise le même montage, à la différence que la plombée est beaucoup plus légère. Elle consiste à ramener lentement sur le fond, par tirées et pauses successives, un poisson mort, un vif ou un leurre souple. En situation de pêche, le lest vient gratter le fond et soulève des particules qui forment un halo attractif. Quand le poisson est difficile, la tirette fait souvent la différence.



La pêche au poisson nageur ...

La pêche au poisson nageur n'est pas la plus pratiquée par les pêcheurs de sandres, pourtant cette technique est très efficace, notamment les soirs d'été où cette espèce vient chasser en bordure dans très peu d'eau. Le reste du temps les sandres sont généralement postés dans les profondeurs et il convient de les pêcher avec des poissons nageurs de type coulant ou grand plongeur, possédant une grande bavette.



La pêche du sandre

La pêche au poisson mort manié ...

On entend par cette technique, le maniement par bonds successifs d'un poisson mort dans le but de simuler le comportement d'un poisson vivant. L'animation gagnera à être lente voir très lente pour tromper les plus gros sujets.

Pour ressentir les touches, la bannière (partie du nylon entre le scion et le poisson mort) doit rester parfaitement tendue pour garder le contact, la majorité des attaques ayant lieu dans la phase descendante de l'animation. Cette technique est la plus sportive des pêches de carnassiers. Elle réclame une bonne connaissance des lieux prospectés et une grande sensibilité tactile et visuelle pour percevoir les plus infimes tirées ou déplacements anormaux du fil en surface. Ces indicateurs traduisent la présence d'un carnassier en train de se saisir du poisson mort. Ils doivent être sanctionnés par un ferrage rapide et puissant, car le carnassier rejette aussi vite qu'il attaque lorsqu'il découvre le subterfuge. Parfois difficiles à déceler pour un pêcheur inexpérimenté, ces sensations de pêche sont parmi les plus intenses.



Poisson mort fixé sur monture

La pêche au poisson mort manié doit beaucoup à Monsieur Albert DRACHKOVITCH qui a d'ailleurs mis au point une monture spéciale (qui porte son nom) pour fixer sur un poisson mort, deux hameçons triples (un en tête et un en queue). Cette monture, mondialement connue, a la particularité d'être articulée, et permet un maniement libre de toute contrainte. Là aussi, le but est de faire vaciller votre poisson mort de telle façon qu'il imite un poisson blessé en difficulté. Il devient alors, la proie de prédilection des carnassiers.



Monture DRACHKOVITCH

La pêche au leurre souple...

Il existe une très grande diversité de leurres souples, de toutes les tailles et de toutes les couleurs. La forme « virgule » appelée « twist » est très efficace pour le sandre. Il existe aussi des imitations de poissons « shad » qui se révèlent elles aussi excellentes. En plastique souple, le leurre est généralement armé sur une « tête plombée », sorte d'hameçon simple avec une chevrotine qui selon le grammage, permet de prospecter différentes profondeurs. Les leurres peuvent être aussi installés sur une « monture Drachkovitch » spéciale leurre souple ou sur une monture articulée à hameçon simple. Pour choisir les leurres, il faut penser à se rapprocher de la couleur de la robe du poisson fourrage présent sur le lieu de pêche.

Eaux claires = leurres clairs. Eaux troubles = leurres foncés ou fluo. Le montage devra être animé au ras du fond de façon saccadée avec plus ou moins d'amplitude selon l'agressivité des sandres.

