

Sole commune (*Solea vulgaris*)



Synonyme : aucun

Famille : soléidés

Corps : ovale allongé, très aplati.

Tête : museau arrondi en un lobe charnu ; bouche arquée s'ouvrant inférieurement ; yeux dextres, c'est-à-dire situés du côté droit.

Nageoires : début de la dorsale bien en avant de l'œil dorsal ; bande sombre sur le bord de la caudale ; tâche noire sur la pectorale droite ; dorsale et anale souvent liserées de blanc.

Coloration : beige plus ou moins brunâtre avec des marques plus sombres pouvant dépendre de la nature du fond sur lequel les soles vivent.

Taille : 70 cm pour un poids de 3 kg.

Biologie : Ce poisson plat vit sur les fonds de sable ou sablo-vaseux, de la côte à 200 m de profondeur. Il se nourrit de vers, crustacés, petits bivalves et invertébrés qu'il chasse la nuit. La reproduction a lieu en hiver dans les eaux profondes.

Pêche : chalut de fond et pêche sous-marine (taille minimale : 24 cm).

Intérêt culinaire : chair blanche, ferme et très fine, dont les filets sont sans arêtes.

Ma note perso : La sole s'enfouit dans le sable et prend la même couleur que celui-ci. Il est donc très difficile de la voir. Dans les zones qu'elle fréquente (plages de Sainte-Croix, du Rouet, etc...) il suffit de repérer les empreintes qu'elle laisse sur le sable, de les suivre, et là où elles s'arrêtent, regarder autour sur un rayon d'1 à 1,50 m : on apercevra alors une paire d'yeux, qui eux sont rarement enfouis, et plus rarement la forme galbée du corps.