

Le crabe bleu américain, un envahisseur à savourer !

CULLETTIVITÀ DI **CORSICA**
COLLECTIVITÉ DE **CORSE**

Uffiziu di l'Ambiente
di a Corsica

Office de l'Environnement
de la Corse



Invasion du crabe bleu américain dans les lagunes méditerranéennes françaises

Originaire des côtes atlantiques américaines tempérées et tropicales, il a été introduit en Méditerranée au début du 20^e siècle, probablement par les eaux de ballast et /ou à des fins aquacoles. Le crabe bleu américain a ensuite progressivement envahi le bassin méditerranéen, de la mer Adriatique vers 1940, jusqu'au delta de l'Èbre, en Espagne, vers 2010.



En France, le crabe bleu a été repéré sur l'étang de Berre en 1962, en Corse dans les années 1990 et s'est étendu petit à petit, pour devenir envahissant sur certaines lagunes entre 2021 et 2023. Les pêcheurs le considèrent même comme un véritable fléau pour la pêche artisanale. Vorace, agressif et fécond, il est actuellement tenu responsable d'une baisse du stock de coquillages et de poissons que ce soit en Espagne et en Italie (delta du Pô ou sur la lagune de Venise). Depuis 2021, cette espèce est devenue la capture la plus abondante, voire l'unique selon certaines périodes de l'année, dans les engins de pêche comme les verveux dédiés à l'anguille ou encore dans les filets, notamment sur les lagunes de Biguglia et Palo en Corse.

Face à ce constat, l'Office de l'Environnement de la Corse ainsi que la DREAL Corse, porteuses de politiques publiques de lutte contre les espèces exotiques envahissantes, ont décidé de se concerter avec les acteurs du territoire, pour mettre en place des actions visant : à la sensibilisation, la détection précoce, le suivi, la gestion et la lutte contre le crabe bleu américain.

Bien qu'invasif sur les côtes du bassin méditerranéen, *Callinectes sapidus* est un crabe savoureux et peut-être commercialisé pour ses qualités gustatives.

Dans ce carnet, vous découvrirez plusieurs recettes de ce crabe, gracieusement partagées par diverses personnes que nous tenons à remercier sincèrement à travers ces quelques lignes.

Portrait du crabe bleu américain

Nom : *Callinectes sapidus*

Calli du grec [kallion] = beau
Nectes du grec [nect-] = nager
Sapidus du latin = saveur

« *Beau crabe nageur savoureux* »

Originaire des côtes Atlantiques américaines



Distance parcourue en une journée entre
5 et 10 km en alternant nage et marche



Taille moyenne 15 à 18 cm
Il peut atteindre 25 cm



Poids moyen 400 g
Il peut peser jusqu'à 900 g

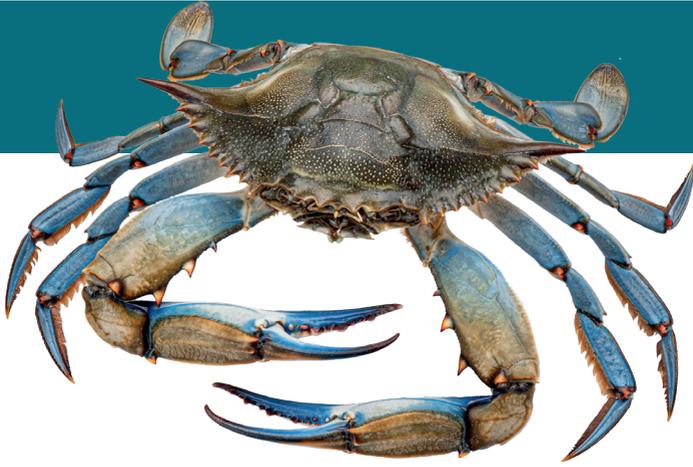


Durée de vie jusqu'à 3 à 4 ans



Espèce eurytherme, tolère de grands écarts
de températures (entre 0 et 40°C)
Facteur non limitant





Espèce euryhaline, vivant dans des habitats très dessalés à sursalés (entre 2 et 62 g/L)



Accouplement d'avril à novembre en Corse
Il peut pondre jusqu'à 2 à 3 millions d'œufs



Habitat préférentiel : les eaux saumâtres (lagunes et estuaires)



Prédateur très agressif, opportuniste et vorace.
Omnivore et même cannibale



Impact sur la biodiversité
Diminution des espèces indigènes



Impact sur la pêche : il détruit les filets de pêche
et augmente la pénibilité du travail des pêcheurs

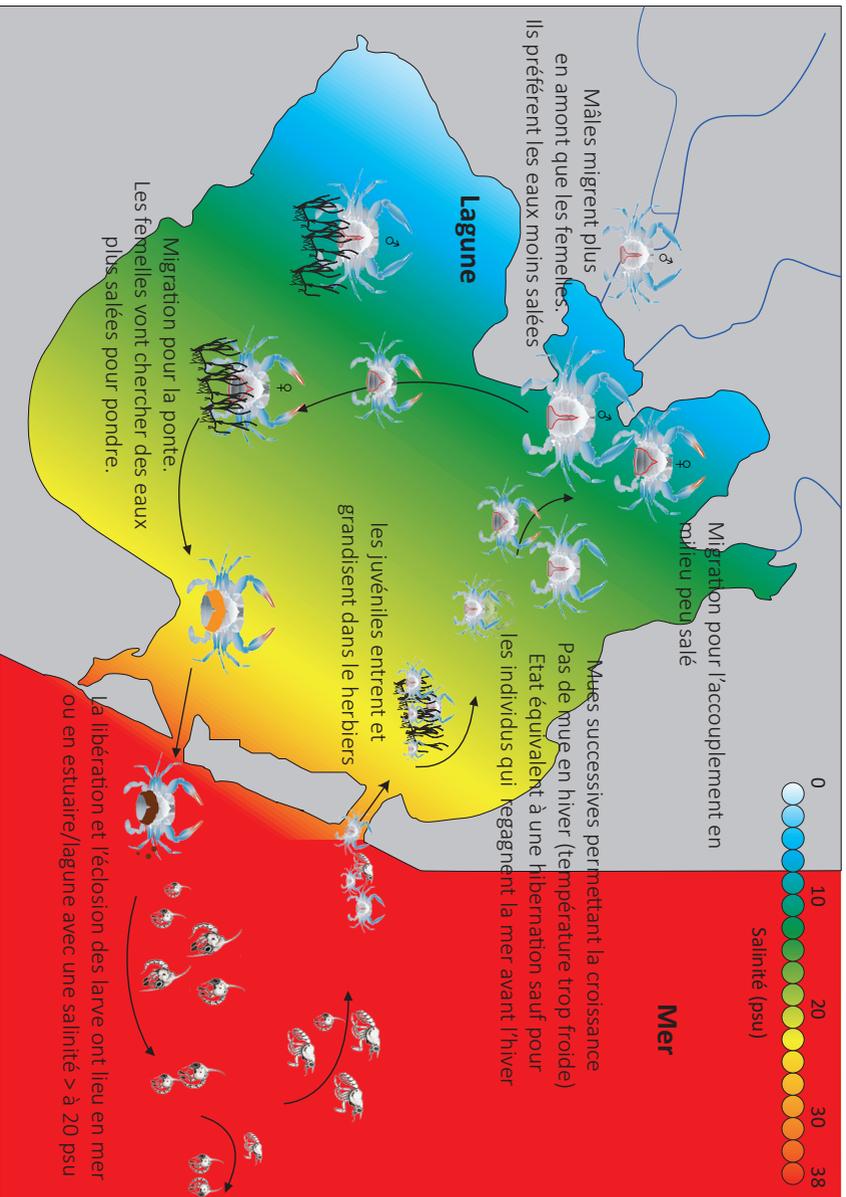
Cycle de vie et migration entre différents habitats

L'accouplement se fait en eau saumâtre (plutôt déssalées; proche des embouchures de rivières dans les lagunes ou des estuaires) et principalement dans les herbiers. Il est possible alors d'observer petit à petit une production d'œufs sur l'abdomen de la femelle (éponge).



La femelle, une fois fécondée, va initier une longue migration des eaux saumâtres vers les eaux de mer salées. Plus elle va migrer vers les eaux salées, plus ses oeufs vont mûrir et changer de couleur (orange à brun/noir).

La femelle avec l'éponge noire va alors relâcher ses larves qui vont éclore directement sur son abdomen et en pleine mer. À partir de ce moment-là, les larves vont parcourir plusieurs centaines de kilomètres, transportées par le courant. Après plusieurs mues, les crabes juvéniles vont migrer vers les milieux lagunaires et dessalés.

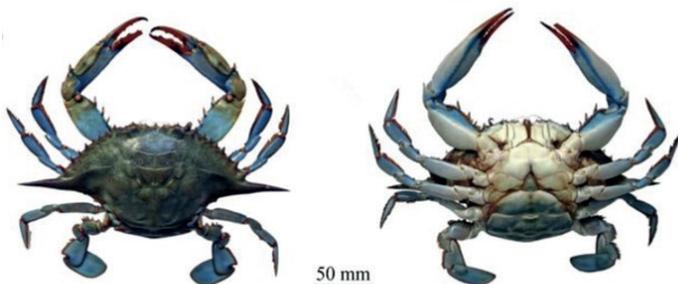
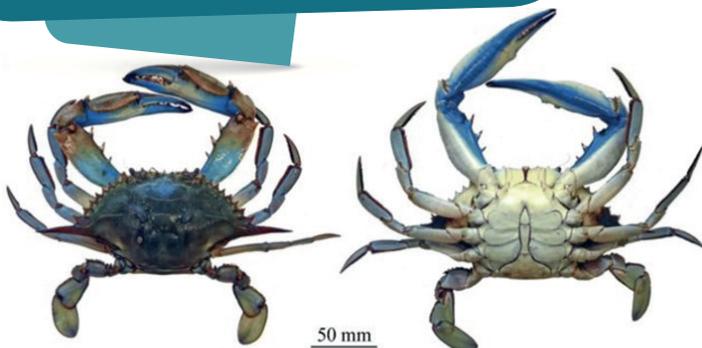


Différencier le mâle de la femelle

Retourner le crabe sur le dos afin de voir la face ventrale pour distinguer l'abdomen.

Mâle mature

Abdomen comportant un segment sexuel en forme de T inversé et très affilé

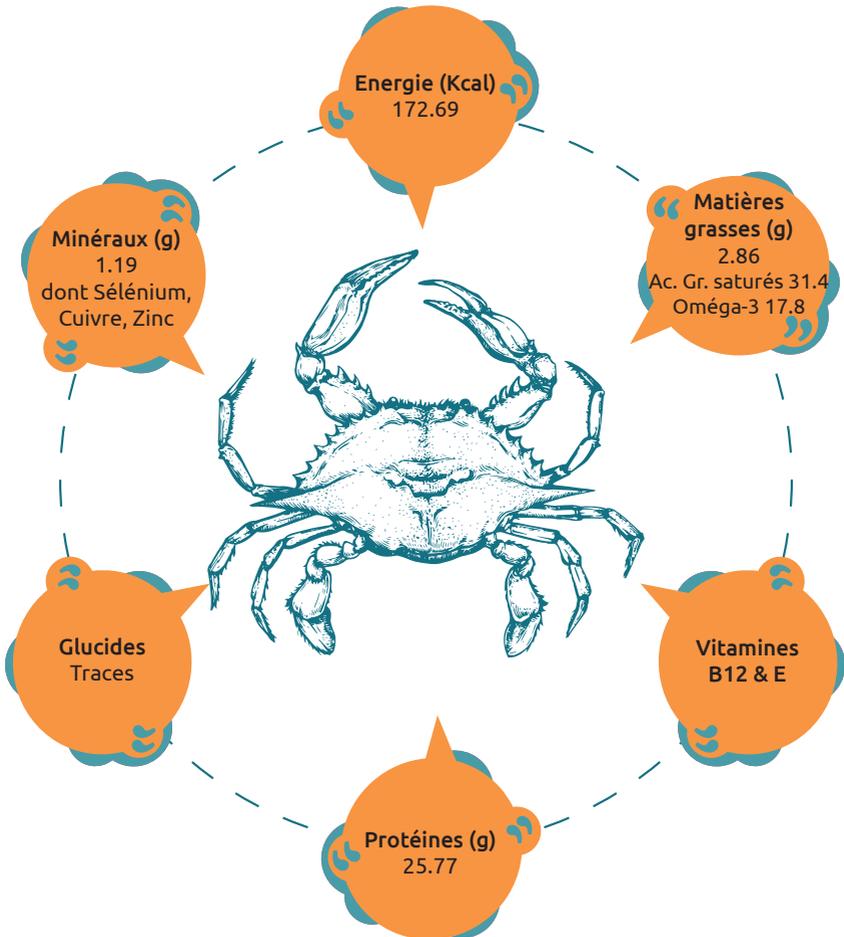


Femelle mature

Abdomen comportant une forme triangulaire plus large et arrondi avec plusieurs segments

Informations nutritionnelles

Valeur nutritive pour 100 g de chair





CRABES BLEUS À LA VAPEUR

Recette proposée par Marie Calleux



Cette recette est également un préalable à de nombreuses recettes de crabes bleus qui requièrent de la chair décortiquée.

Ingrédients



- 3 crabes bleus / personne (ou beaucoup plus !)
- Cuiseur à pâtes (ou une casserole profonde avec des boules d'aluminium au fond)
- Bière ou eau pour remplir le fond de la casserole
- 1 tasse à café de vinaigre de cidre
- Mélanges d'épices (optionnel) italien, cajun, népita, romarin

Préparation étape par étape

1. Rincer les crabes vivants à l'eau claire (attention à ne pas vous faire pincer).
2. Verser le liquide de cuisson au fond de la casserole (jusqu'à la limite du panier vapeur ou au niveau des boules d'aluminium), couvrir et porter à ébullition.
3. Ajouter une première couche de crabes et parsemer d'épices. Répéter l'opération jusqu'à remplir la casserole.
4. Couvrir et laisser cuire à la vapeur jusqu'à ce que les crabes soient d'un rouge vif, pendant 20 à 30 minutes (selon la taille des crabes).
5. Servir sur du papier journal, accompagné de maillets et de pics.



GALETTES DE CRABES BLEUS « CRAB CAKES »

Recette proposée par Marie Calleux



C'est le fameux « crab cake » que l'on trouve très communément dans les restaurants de la côte Est et de la côte Ouest des États-Unis. Il y a mille et une façons de faire des galettes de crabes et chacun pourra ajouter sa petite touche personnelle, les recouvrir avec plus ou moins de chapelure. Il ne faudra pas s'étonner s'il se décompose un peu à la cuisson, c'est en pratiquant que vous trouverez le bon dosage de chaque ingrédient pour qu'ils restent compacts. En tout cas, ne les compacter pas trop, c'est comme les boulettes de viandes, si elles sont trop compactes, elles deviennent étouffantes et sèches.

Ingrédients



- 500 g de chair de crabe pour 6 galettes (débarassée de tout cartilage)
- 1 œuf, légèrement mixé
- 2 càs de mayonnaise, de préférence faite maison
- 1 càs de moutarde
- 1 càc d'assaisonnement de votre choix (népita, origan)
- 1 càs d'oignon nouveau émincé
- 4 càs de persil fraîchement haché
- Zeste d'un citron, au goût
- 2 à 4 càs de chapelure
- Poivre
- Beurre ou huile pour la cuisson

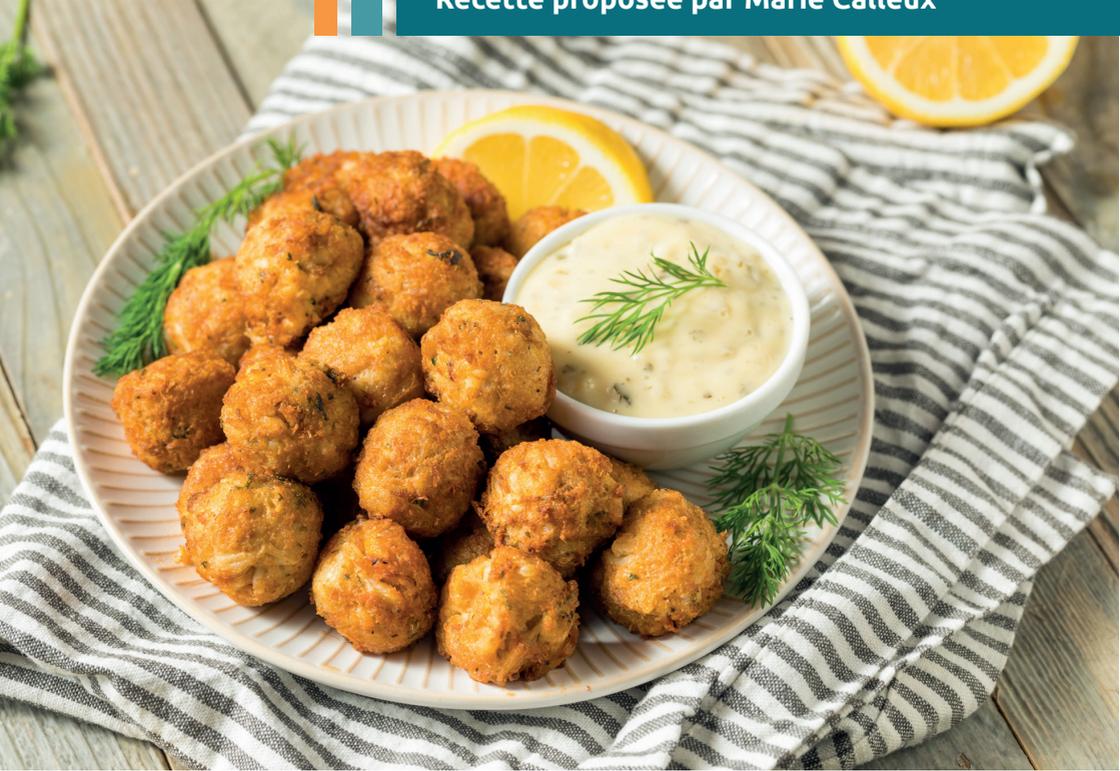
Préparation étape par étape

1. Placer la chair de crabe égouttée au préalable dans un saladier. Remuer la chair de crabe avec une fourchette et vérifier que tout le cartilage soit enlevé, en veillant à ne pas l'écraser.
2. Ajouter l'œuf, la mayonnaise et la moutarde. Mélanger légèrement avec la fourchette pour ne pas trop déliqueter la chair de crabe.
3. Ajouter l'assaisonnement de votre choix, le poivre, la chapelure et le zeste de citron râpé (ou toute autre épice ou herbe de votre choix). Mélanger légèrement.
4. Former des galettes dodues d'environ 5 à 7 cm de diamètre et les réserver au moins 15 minutes au réfrigérateur pour qu'elles se tiennent mieux à la cuisson. Vous pouvez aussi tremper légèrement les galettes dans la chapelure.
5. Faire fondre le beurre (ou chauffer l'huile) dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-vif. Placer les galettes de crabe dans la poêle et les faire frire pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'une croûte brun doré se forme. Retourner les galettes de crabe et continuer à les faire frire de l'autre côté pendant 3 à 4 minutes supplémentaires.



BOULETTES DE CRABES BLEUS « CRAB BALLS »

Recette proposée par Marie Calleux



Encore un best-of du Maryland qu'il est possible de retrouver aussi dans la cuisine des Caraïbes. Les boulettes peuvent se suffire à elles-mêmes, servies en apéritif. Elles peuvent aussi agrémenter de nombreux plats: salade de saison, pâtes à la sauce tomate, ou juste accompagnées de légumes de saison (fenouil, asperge, maïs, etc.)

Ingrédients



- 500 g de chair de crabe (débarrassée de tout cartilage)
- 1 œuf, légèrement mixé
- 2 càs de mayonnaise, de préférence faite maison
- 1 càc de sauce Worcestershire
- 1 càc d'assaisonnement de votre choix (népita, origan, mélange d'épices)
- 1 càs d'oignon nouveau émincé
- 6 càs de chapelure
- Poivre
- Beurre ou huile pour la cuisson à la poêle

Préparation étape par étape

1. Placer la chair de crabe dans un saladier. Si elle contient trop d'eau, l'égoutter au préalable. Remuer la chair de crabe avec une fourchette et vérifier que tout le cartilage soit enlevé, en veillant à ne pas l'écraser. Ajouter l'œuf, la mayonnaise et la sauce Worcestershire. Mélanger légèrement avec la fourchette pour ne pas trop déchiqeter la chair de crabe.
2. Ajouter l'assaisonnement de votre choix, le poivre et 2 cuillères à soupe de chapelure (réserver le reste). Mélanger légèrement.
3. Former des boulettes d'environ 2 à 3 cm de diamètre, puis les rouler délicatement dans la chapelure restante. Réserver sur une assiette ou un plat allant au four et réfrigérer au moins 15 minutes pour qu'elles se tiennent mieux à la cuisson.
4. Mode de cuisson en friture légère : faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-vif. Placer les boulettes de crabe dans la poêle et les faire frire en les tournant régulièrement jusqu'à ce qu'une croûte brun doré se forme.
5. Mode de cuisson au four : préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante). Enfourner les boulettes dans la partie haute du four pour environ 20 minutes.



SALADE DE CRABE BLEU

Recette proposée par Marie Calleux



C'est (presque : voir recette «crabes mous») la recette qui nécessite le moins d'effort, puisqu'il « suffira » de décortiquer quelques crabes.... N'hésitez pas à agrémenter la salade avec les légumes de saison de votre choix, ou à lui donner un côté exotique avec de la mangue, ou asiatique avec des pouces de soja.

Ingrédients



- Chair de crabe (ventre et pinces)
- Tomates
- Oignon nouveau ou oignon rouge
- Maïs
- Roquette ou sucrine (ou toute autre salade croquante)
- Avocat
- Mayonnaise légère (coupée au yaourt grec et/ou au citron), de préférence faite maison.
- Herbe fraîche selon vos goûts (coriandre, aneth, persil, etc.)
- Tout autre ingrédient de saison de votre choix (fèves, asperges, endives, concombres, poivrons, céleri, etc.)
- Ajuster les quantités selon votre goût et le nombre de personnes

Préparation étape par étape

1. Placer la chair de crabe dans un saladier. Si elle contient trop d'eau, l'égoutter préalablement. Remuer la chair de crabe avec une fourchette en veillant à enlever tout le cartilage sans écraser la chair.
2. Ajouter les autres ingrédients coupés en morceaux de taille uniforme (par exemple, de la même taille que des tomates cerises), ainsi que la sauce.
3. Mélanger délicatement pour ne pas écraser les ingrédients, puis incorporer l'avocat en dernier.

Servir sur un lit de roquette ou de sucrine avec les autres légumes de saison, ou glisser dans un pain à burger (ou hot dog, ou brioché) légèrement toaster pour la version sandwich.



BEIGNETS DE CRABES BLEUS

Recette proposée par Marie Calleux



C'est un peu de travail et de fouillis dans la cuisine, mais les adultes et les enfants en raffolent. La pâte à beignets recouvre finement une farce de crabe crémeuse d'une croûte légère et croustillante. La pâte peut être difficile à façonner au début : continuez à frire et à vous entraîner, et les beignets s'amélioreront à chaque fournée. L'idéal est de les déguster encore très chaud, alors préparez-les en prenant l'apéritif dans la cuisine.

Ingrédients



- 180 g de chair de crabe bleu
- 70 g de Mascarpone
- 1/2 échalote finement hachée
- 1 càs de ciboulette fraîche finement hachée
- 120 g de farine tout usage
- 1 càc de sel
- 40 g de fécule de maïs
- 1 sachet de levure chimique (environ 11 g)
- 1 tasse de bière blonde ambrée
- Huile végétale pour la friture

Préparation étape par étape

1. Dans un bol, mélanger délicatement la chair de crabe, le mascarpone, l'échalote, la ciboulette et 1/2 de cuillère à café de sel. Réfrigérer jusqu'au moment de l'utilisation.
2. Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, la fécule de maïs, la poudre à lever et la demi-cuillère à café de sel restante. Incorporer graduellement la bière en fouettant jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (la pâte sera épaisse).
3. Verser de l'huile dans la casserole jusqu'à une profondeur d'au moins 8 cm et faire chauffer à température moyenne élevée (190°C). Tapisser une assiette de papier absorbant.
4. Rouler 1 cuillère à soupe bombée de mélange de crabe en une boule lâche; la déposer dans la pâte à frire dans le bol. Déposer une cuillère de pâte sur la boule pour l'enrober uniformément. Retirer la boule de la pâte à l'aide d'une cuillère, en essayant de recueillir autant de pâte que possible sur la cuillère avec la boule.
5. Faire glisser délicatement le beignet dans l'huile chaude, juste au-dessus de la surface. Répéter l'opération avec 2 ou 3 beignets supplémentaires, en veillant à ne pas surcharger la casserole.
6. Faire frire, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce que les beignets soient croustillants et d'un brun doré profond, soit environ 3 minutes. À l'aide d'une écumoire, transférer les beignets dans une assiette tapissée de papier absorbant ; saler. Répéter l'opération avec le reste du mélange de crabe et de la pâte, en laissant l'huile revenir à 190°C entre chaque lot.

Servir chaud avec une sauce (optionnelle) de votre choix.



CRABES MOUS / CRABES EN MUE «SOFT SHELL BLUE CRABS»

Recette proposée par Marie Calleux



Ce plat se retrouve dans différentes régions : asiatique, nord-américaine, italienne. Il consiste à cuisiner un crabe juste après sa mue, lorsqu'il est encore mou, la carapace ne s'étant pas encore reformée. Bien que cela puisse sembler étonnant, c'est un vrai délice. C'est aussi la recette qui demande vraiment le moins de travail, puisque le crabe à carapace molle, se mange en entier. Penser quand même à découper la tête, sur 5 mm environ, avec de gros ciseaux de cuisine. On pourra choisir de mettre plus ou moins de matière autour, de le frire au lieu de le faire sauter, et l'agrémenter de nombreux accompagnements ou sauces, comme un beurre à la népita ou au curry.

Ingrédients



- 1 à 2 crabes mous par personne
- Babeurre ou lait, pour le trempage
- 1 tasse de semoule de maïs fine
- 1 tasse de farine
- Sel
- Poivre noir
- Huile végétale, pour la friture ou beurre, pour la cuisson à la poêle.
- Quartiers de citron, pour le service (optionnel)

Préparation étape par étape

1. Faire tremper les crabes dans un bol de babeurre ou de lait pendant que vous préparez la suite (5 à 10 minutes).
2. Mélanger au fouet la semoule de maïs et la farine, saler et poivrer à votre goût.
3. Si vous faites frire : chauffer 4 à 6 cm d'huile à 190°C. Si vous faites sauter : faire fondre un bon morceau de beurre dans une grande poêle.
4. Retirer les crabes du liquide, en égouttant l'excédent au-dessus du bol.
5. Enrober uniformément les crabes dans le mélange de farine de maïs.
6. En procédant par lots, faire frire ou sauter les crabes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants de tous côtés, en les retournant 2 ou 3 fois, pendant 2 à 3 minutes.
7. Égoutter sur du papier absorbant. Pendant qu'ils sont chauds, les assaisonner de sel.



PÂTES DE CRABE BLEU SAUCE ASIATIQUE

Recette proposée par Ange-Michel Maïسانی



Ingrédients



- 8 crabes bleus
- 1 oignon
- 1 morceau de gingembre frais
- 2 bâtonnets de citronnelle
- 3 piments doux (ou 1 poivron vert)
- 1 piment rouge fort frais
- Cumin en poudre
- Curcuma poudre (ou frais)
- Poivre
- 2 cébettes (oignons frais)
- 1 bouquet de coriandre frais
- Sauce soja salée
- Sauce huîtres
- Maïzena
- 2 citrons verts

Préparation étape par étape

1. Faire bouillir les crabes pendant 3 à 4 minutes. Décoller la carapace en veillant à la conserver, puis retirer le sac stomacal, les intestins et les branchies. Couper le thorax en deux.
2. Faire rissoler les oignons et le gingembre émincés dans un wok ou une grande sauteuse, en ajoutant la citronnelle coupée en petits tronçons. Ajouter les piments doux, le piment fort, le cumin et le curcuma, puis poursuivre la cuisson quelques minutes.
3. Déglacer avec 2 cuillères à soupe de sauce soja et ajouter un demi-verre d'eau.
4. Laisser compoter quelques minutes.
5. Ajouter le jus de 2 citrons verts, 1 cuillère à soupe de sauce d'huîtres et les cébettes émincées. Incorporer un verre d'eau avec une cuillère de maïzena diluée.
6. Récupérer toute la chair restante dans les carapaces et l'incorporer à la sauce. Ajouter les moitiés de thorax de crabe, les napper avec la sauce et terminer la cuisson à couvert pendant quelques minutes.
7. Disposer les carapaces sur le pourtour du plat pour la décoration et parsemer la préparation de coriandre fraîche ciselée.
8. Servir avec du riz blanc parfumé.



PÂTES AUX CRABES BLEUS SAUCE TOMATE

Recette proposée par Santa Vinciguerra



Cette recette vous permettra de déguster des linguine savoureuses au crabe bleu pour 2 à 3 personnes, dans une sauce tomate parfumée, présentées de manière élégante dans leurs carapaces.

Ingrédients



- 5 crabes bleus
- 300 g de tomates fraîches
- 350 g de linguine fraîche (Colomba)
- ½ verre de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Basilic
- Persil
- Sel
- Huile d'olive

Préparation étape par étape

1. Nettoyer les crabes correctement.
2. Plonger les crabes dans de l'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes.
3. Après cuisson, récupérer la chair et réserver les carapaces pour servir les pâtes.
4. Émonder les tomates fraîches. Dans une grande poêle, faire revenir l'ail, l'oignon et le basilic finement coupés avec de l'huile d'olive. Ajouter les tomates fraîches et laisser réduire quelques minutes. Incorporer ensuite la chair de crabe et laisser cuire 3 minutes.
5. Verser le vin blanc et laisser-le s'évaporer. Laisser cuire une vingtaine de minutes.
6. Pendant ce temps, faire cuire les linguine dans de l'eau bouillante salée selon les instructions sur l'emballage. Égoutter-les en réservant un peu d'eau de cuisson.
7. Ajouter les linguine à la sauce aux crabes, en mélangeant délicatement.
8. Poursuivre la cuisson pendant une minute supplémentaire. Ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes si nécessaire.
9. Parsemer de persil haché et servir les linguine aux crabes bleus et à la sauce tomate dans les carapaces réservées à cet effet.



CRABE BLEU À L'ARMORICAINE

Recette proposée par Henriette Armanet



Cette recette vous permettra de déguster des crabes bleus dans une sauce riche en saveurs, parfaitement adaptée pour un repas de famille.

Ingrédients



- 6 crabes bleus (1.5 kg environ)
- Huile de tournesol
- 500 ml vin blanc
- 1 boîte de concentré de tomates
- Cognac
- Ail
- Oignon
- Sel
- Poivre

Préparation étape par étape

1. Nettoyer les crabes et, si nécessaire, couper-les en deux s'ils sont trop gros pour la marmite.
2. Faire chauffer un peu d'huile de tournesol dans une grande casserole. Faire sauter ensuite les crabes quelques minutes, puis flamber avec un peu de cognac.
3. Préparer un hachis d'ail et d'oignon selon votre goût, et mélanger-le avec les crabes. Réserver cette préparation.
4. Dans un autre récipient, préparer un mélange de concentré de tomates et de vin blanc. Ajoutez une pincée de sucre en poudre pour atténuer l'acidité.
5. Laisser légèrement réduire ce mélange, puis incorporer-le à la préparation de crabes. Assaisonner avec du sel et du poivre à votre convenance. Laisser évaporer légèrement.
6. Verser ensuite environ 500 ml de vin blanc et de l'eau dans la casserole avec les crabes.
7. Laisser mijoter doucement à couvert pendant une bonne heure, en remuant régulièrement.
8. À la fin de la cuisson, retirer les morceaux de carapace des crabes et passer la sauce au travers d'une passoire moyenne pour la rendre plus lisse.
9. Rectifier l'assaisonnement au besoin, puis remettre les morceaux de crabe dans la sauce pour les cuire encore environ 5 minutes.
10. Maintenir au chaud jusqu'au moment de servir.

EN SAVOIR PLUS



Fiche espèce, bibliographie et carte de la répartition spatiale du crabe bleu américain en Corse



Les actions menées en Corse



Documentaire : La mer est ronde



Émission TV : L'empreinte verte