

La baie de Sallenelles se situe dans un estuaire. Un estuaire correspond à l'embouchure d'un fleuve qui se jette dans une mer à fortes marées. La mer va ainsi rentrer profondément dans les terres. (Pour les deltas, c'est l'inverse : le fleuve s'écoule loin dans une mer sans marée). La rencontre entre des eaux salées et des sédiments fluviaux va entraîner un phénomène de floculation des argiles (réactions ioniques) : ainsi, comme des flocons, les argiles charriés par le fleuve vont tomber sur le fond de l'estuaire. On explique ainsi les paysages des estuaires qui, de ce fait, sont envasés. Une zone est régulièrement envahie par la mer (la slikke) et une autre n'est envahie qu'aux grandes marées (le schorre).

Dans la slikke, la zone vaseuse, ne va pousser que la Salicorne. Il y a par contre une faune riche, notamment constituée de vers de vase et Nereis, gastéropodes, mollusques, nombreuses bactéries nécrophages.



Salicorne

On ne prélève que les parties supérieures et on laisse les racines. Lors de la récolte, et c'est valable pour toutes les plantes de la baie, il est seulement autorisé de prélever les feuilles supérieures et il est interdit de déraciner quoique ce soit! En effet, il s'agit d'un milieu fragile. (Amende de 135 euros si l'on contrevient à la règle).

Recette : [On peut la faire revenir dans du beurre tout simplement, on ne sale pas.](#)

Dans le schorre, on peut observer, trois plantes majoritaires, toutes les trois comestibles :

1) l'Obione (petit arbuste de prés salés).



Les feuilles sont comestibles crues et cuites. Une recette simple va consister à en faire des chips (10 minutes à 180°C, profiter d'une autre cuisson, ne pas allumer son four pour cela:)). Et bien évidemment, il est inutile de les saler!:))

2) les Oreilles de cochon ou Aster maritime (ou épinards de mer)



Peut se manger en salade avec des jeunes pousses. Sinon, ébouillanté 5 minutes puis repris à la poêle dans du beurre avec une gousse d'ail ou des échalottes.

3) la Criste marine



Recette : [à ébouillanter et à reprendre dans du beurre](#). Peut aussi se manger cru en salade. Goût légèrement anisé. Va très bien avec du poisson comme les plantes précédentes d'ailleurs, assez logiquement.