

Tout le monde croit connaître le congre, mais en fait, on sait peu de chose sur lui, et ce, d'autant moins qu'il est passablement méprisé des Français, en pêche comme en cuisine.

## Systématique

Ce téléostéen (poissons osseux) appartient à l'ordre des Anguilliformes, au sous-ordre des Anguilloïdes (caractérisé par des nageoires dorsale et anale très allongées, l'absence de nageoires pelviennes, d'où leur ancien nom d'apodes, et l'absence de rayons épineux), et à la famille des Congridés (195 espèces, 5 en Atlantique Nord-Est, 4 en Méditerranée) ; son nom scientifique (*Conger conger*) signifie en latin « anguille de mer ». Contrairement à sa cousine l'anguille, le congre, lui, n'a pas d'écaillles.

## Distribution

Sa répartition va de la Norvège et l'Islande jusqu'au Sénégal (Açores incluses), incluant Méditerranée et Mer Noire.

## Habitat

Poisson marin démersal, il ne pénètre jamais en eau douce mais peut être présent dans les estuaires. Son corps serpentiforme lui permet de se glisser dans n'importe quelle anfractuosité pouvant constituer son refuge diurne (Figure 1) ; il affectionne donc les zones rocheuses littorales entre 0 et 100 mètres, et adore les épaves. La proximité de zones sableuses comme territoire de chasse nocturne constitue un plus. Mais il peut descendre beaucoup plus profondément : en Mer Ionienne, il a été repéré entre 300 et 1 100 mètres de profondeur, et pour se reproduire il atteint des profondeurs abyssales (cf. plus loin).



Figure 1 : congre dans une anfractuosité (© F. Lechat).

## Biologie

Sa biologie est mal connue et beaucoup de données proviennent de congrès d'aquarium. C'est une espèce océanodrome (migration océanique, comme l'anguille). Le fraie a lieu en été entre le large du Portugal et la mer des Sargasses (et peut-être en Méditerranée orientale), entre 2 et 3 000 mètres de profondeur. Le congre ne se reproduit qu'une fois dans sa vie entre 5 et 15 ans, et meurt ensuite. En aquarium, on a observé pendant la maturation sexuelle une atrophie du tube digestif, une chute des dents, et une fragilisation par décalcification du squelette. La femelle pond entre 3 et 8 millions d'œufs. Les larves sont leptocéphales comme celles des anguilles : petite tête et corps translucide vermiculé aplati ; elles sont pélagiques entre 100 et 200 mètres de profondeur, et à l'approche des côtes se métamorphosent en petits congrès de 14 à 16 cm qui gagnent le fond. La croissance est rapide : 40 kg en 5 ans en aquarium. Il n'y a pas de dimorphisme sexuel, mais les femelles atteignent des tailles plus importantes. Les mensurations maximales recensées donnent 3 mètres pour 110 kg ; ce poids record a été approché très près de chez nous puisqu'au début des années 1960, un palangrier du Croisic a débarqué un individu de 100 kg. La moyenne se situe plutôt autour de 2 mètres pour 20 kg ; à 2,5 m, il pèse 30 kg, et à 3 m 65 kg. Mais il n'est pas impossible d'avoir encore des surprises avec des poids plus imposants que les 110 kg cités ci-dessus, plusieurs témoignages de plongeurs ayant exploré les épaves bretonnes de pétroliers décrivent des têtes de congrès (Figure 2) apparaissant par des hublots de 30 cm de diamètre, et incapables de sortir par cet orifice...



Figure 2 : tête de congre (© F. Lechat).

## Alimentation

Il chasse essentiellement de nuit. C'est une espèce vorace (cf. la croissance) et peu difficile : poissons, crustacés, céphalopodes, tout est bon pour lui. En revanche il a peu de prédateurs en dehors de l'homme. Seuls les phoques gris semblent s'y intéresser de près, comme l'ont rapporté des plongeurs de mer d'Iroise.

## Sociabilité

Le congre est plutôt solitaire, mais certains habitats propices peuvent héberger de grandes concentrations (failles, épaves). Dans les mêmes failles, on observe souvent homards et tourteaux, mais cette cohabitation n'est pas innocente : si les deux crustacés profitent des reliefs de ses repas, lors de la mue ils vont le payer comptant... En revanche, les bouquetins (*Palaemon serratus*) sont de véritables commensaux, profitant également des reliefs alimentaires en allant jusqu'au nettoyage buccal, mais sans contrepartie ; si en plongée vous découvrez une faille bordée de dizaines de bouquetins, regardez attentivement dans le noir et vous n'allez pas tarder à voir apparaître la tête massive à grosses lèvres.

## Pêche

- Pêche professionnelle : il se prend essentiellement à la palangre, très rarement au filet, mais peut également se faire piéger accidentellement dans les casiers. Les quantités débarquées peuvent être conséquentes : l'Europe en a débarqué 8 650 tonnes en 2018, dont 4 759 pour la France ; 7 960 tonnes venaient d'Atlantique et 690 de Méditerranée. Plus proche de nous, 660 kg sont arrivés à la criée de Quiberon le 06 mai 2020, vendus à 1,25€/kg.

- Pêche sportive : très prisée des Britanniques, la pêche du congre à la canne, notamment sur épaves, est moins pratiquée en France, mais certains guides professionnels s'en sont fait une spécialité (Sébastien Gas, île d'Oléron). Le record IGFA est détenu par un Britannique avec 60,44 kg, mais beaucoup de prises plus lourdes n'ont pas été déclarées. La plombée avec de la seiche est le mode le plus courant, mais le congre attaque aussi cuillères ou jigs<sup>1</sup> manipulés au fond (Eric Lauvray est un spécialiste...) (Figure 3). A noter qu'il existe une taille légale peu connue : 58 cm minimum, mais on verra au chapitre culinaire qu'il ne faut garder que les plus de 5 kg, et avec ce poids on est déjà proche voire au-delà du mètre concernant la taille de l'individu.



Figure 3 : congre pêché au large auurre souple (© Photo de Guidage Pêche Morbihan, Larmor-Baden).

- Chasse sous-marine et plongée : il est peu recherché, sauf par les débutants, chez qui il constitue souvent le premier trophée de taille. En effet, une fois que la tête est repérée dans une anfractuosité, c'est une cible facile. Mais les ennuis commencent après : mal tiré, il peut s'enraguer profondément et devient alors très difficile à extraire. Il peut aussi se fâcher comme j'en ai fait l'expérience il y a 55 ans (!) sur la côte sauvage du Pouliguen, où un de 20 kg est sorti de son trou comme une torpille malgré ma flèche de 7 mm en travers du corps et est venu me déchirer consciencieusement ma combinaison, grand moment de solitude... Cette agressivité est même parfois spontanée, c'est à dire territoriale : en agachon à côté d'une grosse roche sur le plateau du Four, j'ai senti un choc brutal sur ma palme : un gros individu entièrement sorti de son antre venait de la mordre avant d'y retourner, me signifiant ainsi une intrusion hostile sur son territoire. A contrario, des plongeurs bouteilles ont décrit des comportements de curiosité non agressive, voire amicaux (Figure 4). Allez voir la superbe vidéo de Yann Houdin, tournée sur une épave au large du Cap Fréhel (« Bretagne : danse avec les congres »), dans laquelle une plongeuse caresse un gros spécimen qui semble réellement y prendre plaisir, comme le font certains mérous.



Figure 4 : photographie d'un congre en pleine eau (© Ryo Minemizu).

## Conservation

Il ne fait pas l'objet d'une réglementation spécifique : son classement est « LC » (préoccupation mineure) dans la liste rouge de l'IUCN. Néanmoins, une étude de 2020 (Daoudi et al.) montre que le congre est en surexploitation dans les eaux algériennes.

## Ecotoxicologie

Un petit bémol avant le chapitre cuisine ; étant au sommet (ou presque...) de la chaîne trophique, le congre est un grand accumulateur de mercure, et sa fréquentation assidue des épaves n'arrange rien. Il y a peu de données atlantiques, mais les dosages effectués en Méditerranée sur des épaves de bateaux de guerre montrent des taux très élevés dus à la dégradation des munitions, voire des torpilles éventrées dans lesquels les congres entrent facilement. Du plomb et de l'arsenic ont également été dosés à des concentrations élevées. L'espèce semble bien le supporter, mais jusqu'à un certain point : une épave adriatique riche en plomb et en dérivés de l'ypérite abrite des congres avec d'importantes ulcérations cutanées...

## Cuisine

Dans ce domaine comme dans celui de la pêche, il est peu apprécié en France (qui en consomme quand même 5 000 tonnes par an), notamment à cause de la mauvaise odeur du mucus qui nous poursuit depuis le bateau jusqu'à la cuisine, alors que les anciens Grecs et les Romains le considéraient comme un met de choix (cité par Plutarque). C'est pourtant un incontournable de la soupe de poisson, mais pas seulement ; une fois correctement préparée, sa chair est excellente, juste un peu grasse, mais beaucoup moins que celle des murènes. Prenez un congre entre 5 et 10 kg (en dessous, il est farci d'arêtes ; au-dessus, il est un peu encombrant) ; coupez la tête au ras, puis la queue à partir de l'anus (partie pleine d'arêtes, juste bonne pour la soupe de poisson précitée) ; tronçonnez en darnes de 15 à 20 cm, levez les filets en incisant des 2 côtés le long de l'arête dorsale, et enfin retirez la peau en raclant avec le couteau en biais (ce n'est pas difficile) ; les filets dorsaux sont rigoureusement sans arêtes, les ventraux en ont peu, facilement identifiables. A partir de cette belle chair blanche et ferme, toutes les recettes sont possibles : court-bouillon, four, poêle, et même salaison comme une morue. Beurre, huile d'olive, échalotes, oignons, tomates, thym, romarin, poivre et même curry sont des compagnons naturels pour de multiples préparations disponibles sur la toile (notamment « Marmiton »). Les grands Languedoc-Roussillon blanc à base des cépages Grenache blanc-Roussette-Marsanne, comme la cuvée « Folio » de « la Coume del Mas » accompagnent parfaitement ce poisson relevé.

*Remerciements à Bernard Séret pour ses relectures et ajouts.*

---

<sup>1</sup> Technique de pêche au leurre venant du Japon.