



< retour

*Poissonnerie*

# Anguille(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Anguille

**Poids moyen :** 500g

L'anguille a un corps cylindrique recouvert de petites écailles ovales enfouies dans sa peau. Ce poisson peut mesurer jusqu'à 150 cm de long et peser plus de 4 kg (le mâle est plus petit que la femelle). L'anguille a une petite tête, de fortes mâchoires et de petites dents pointues, ce qui la distingue de la lamproie avec laquelle elle est souvent confondue. Sa couleur varie selon l'âge et l'habitat. Ses nageoires dorsale, caudale et anale forment une

unique nageoire continue qui recouvre toute la moitié du corps.

Éviter les apprêts qui augmentent la teneur en matières grasses.

## VARIÉTÉS

L'anguille possède un cycle de vie passablement différent de celui des autres poissons. Elle naît en mer, passe sa vie en eau douce et retourne en mer pour s'y reproduire. L'anguille va frayer dans la mer des Sargasses, au large des côtes des Bermudes, dans les eaux tropicales de l'Atlantique. La femelle peut pondre jusqu'à 10 millions d'œufs. Ceux-ci deviennent des larves qui sont transportées par des courants ascendants à l'endroit où vivaient les géniteurs. Ces derniers meurent après le frai. L'anguille prendra un an pour pénétrer les eaux douces du continent nord-américain et deux à trois ans pour rejoindre les eaux douces européennes. L'anguille femelle vit de 10 à 15 ans en eaux douces et l'anguille mâle, de 8 à 10 ans. Les anguilles naissent toutes femelles. Ce n'est qu'un peu plus tard qu'un certain nombre changeront de sexe pour devenir mâles. Vers l'âge de 3 ans, lorsqu'elle atteint les côtes européennes, l'anguille mesure de 6 à 9 cm et est transparente; on la nomme alors «civelle» ou «pibale». Petite et savoureuse, elle est très appréciée; il en faut près de 2 000 pour obtenir 1 kg. Il existe une quinzaine d'espèces d'anguilles réparties dans plusieurs mers.

**L'anguille d'Amérique** : En Amérique du Nord, on ne retrouve que l'anguille d'Amérique (*Anguilla rostrata*).

**L'anguille d'Europe** : L'anguille d'Europe (*Anguilla anguilla*) se rencontre près des côtes européennes, australiennes et néo-zélandaises. Elle est particulièrement appréciée en Europe et au Japon.

## COMMENT CHOISIR ?

L'anguille est commercialisée en filets, en tranches ou en morceaux, fraîche, fumée, marinée ou mise en conserve. Dans certains pays, elle est fréquemment conservée vivante dans des cuves d'eau jusqu'à la vente, car sa chair s'altère rapidement et son sang est venimeux s'il est mis en contact avec une plaie.

## QUE FAIRE AVEC ?

Si on désire la frire, la pocher d'abord de 8 à 12 min dans de l'eau salée additionnée de 5 à 10 ml de jus de citron.

## COMMENT PRÉPARER ?

L'anguille est souvent grillée, cuite au four, pochée, sautée ou cuisinée en ragoûts ou en

soupes (matelote, bouillabaisse). Elle est excellente fumée. La chair de l'anguille étant ferme, la chaleur prend un certain temps à la pénétrer. C'est une autre raison pour éviter de frire l'anguille, car elle a tendance à brûler avant d'être cuite, surtout si elle pèse plus de 500 g.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'anguille fraîche est très périssable et se conserve 1 journée ou 2 au réfrigérateur. Elle supporte assez mal la congélation.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'anguille crue est riche en vitamines A et D et en matières grasses. La chair de l'anguille est fine, ferme et grasse; ses arêtes se retirent aisément. On peut facilement dégraisser l'anguille, surtout lorsqu'elle est grosse, car une grande partie des matières grasses sont logées entre la chair et la peau.

calories

**229**  
kcal

protéines

**23,60**  
g

lipide

**15,00**  
g

\* Source de données : AFSSA

## Pochouse [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Cotriade de poissons [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15039>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15039>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pochouse>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cotriade-de-poissons>