



< retour

Poissonnerie

Encornet(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Calamars, Pieuvres, Poulpes, Seiches

Origine : Méditerranée, Atlantique

Famille : Céphalopodes

Poids moyen : 200g

Le mot "encornet" désigne en général des calamars de petite taille. Il désigne aussi par analogie d'autres céphalopodes comme la seiche et parfois le poulpe, toujours de petit calibre. Quel que soit son nom, on le retrouve essentiellement dans les cuisines italienne, espagnole et grecque.

Pour des encornets ultra-fondants, les attendrir en les congelant quelques jours, ce qui brisera les fibres musculaires.

VARIÉTÉS

L'encornet possède 8 bras et 2 tentacules, toutes munies de ventouses. Il mesure en général 30 cm, mais certaines espèces atteignent 1,5 mètre. L'espèce la plus commune est le calamar blanc mais on trouve également le calamar rouge nordique, à courtes nageoires, souvent plus gros, mais rare sur les étals en France.

Saint gilles croix de vie : Encornets en provenance de Saint gilles croix de vie.

COMMENT CHOISIR ?

L'encornet frais se présente entier (corps et tentacules) sur les étals. Le « manteau » (c'est-à-dire le corps) doit être brillant et les tentacules nacrées. Les calamars de petite taille sont plus tendres que les très gros ; privilégier une taille moyenne si on souhaite les farcir.

QUE FAIRE AVEC ?

On sépare d'habitude le corps et les tentacules. On peut couper le corps en lamelles ou le laisser entier, selon sa taille. Les encornets peuvent se préparer frits, en beignets, en salade, en cocotte, farcis (le corps seulement), ou cuit au four. On les retrouve dans la cuisine espagnole, italienne et grecque : marinés et frits en tapas, anneaux en beignets à la romaine, et bien sûr en paella marinera ! Il appréciera la compagnie de l'huile d'olive, des tomates séchées, des olives noires, des pâtes, du céleri, du fenouil...

COMMENT PRÉPARER ?

La difficulté de la cuisson des encornets est d'éviter qu'ils soient caoutchouteux. Deux techniques sont possibles : soit les saisir rapidement, à feu vif dans une poêle, ou les cuisiner longuement à feu très doux, en les laissant mijoter.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Trier les calamars dès le retour du marché, puis les mettre dans un récipient hermétique : de la sorte, ils se conserveront 24h au réfrigérateur. Ainsi préparés, ils peuvent aussi être directement congelés.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Riche en minéraux, phosphore, potassium, magnésium, l'encornet contient des oligo-éléments : iode, cuivre, zinc. De plus, sa chair est très maigre (moins de 1% de matières

grasses) et riche en protéines. Aucune raison de s'en priver !

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
79 kcal	16,00 g	0,60 g	1,47 g	42,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
15,70 mg	195,00 mg	0,33 g	244,00 mg	170,00 mg
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,98 mg	1,17 mg	0,28 mg	0,02 mg	15,00 µg
vitamin B1				
0,10 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L'encornet appelé aussi "calmar ou calamar", vient du mot latin "calimarius" signifiant "écrivain". Il est consommé depuis l'époque romaine, et certainement bien avant.

Encornets poêlés, riso au safran comme une paella [3]

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

Chipiron, tomates confites et compotée de figues [4]

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

Salade d'encornets à la citronnelle, gingembre et épices [5]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15123>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15123>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/encornets-poeles-riso-au-safran-comme-une-paella>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/chipiron-tomates-confites-et-compotee-de-figues>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-dencornets-la-citronnelle-gingembre-et-epices>