



[< retour](#)

## *Poissonnerie* Grondin(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

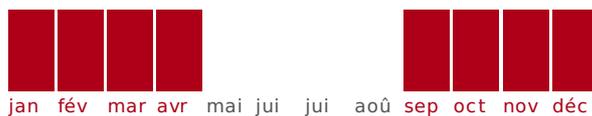
[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Autres poissons d'eau de mer

**Origine :** Atlantique, Méditerranée, Pacifique

**Famille :** Triglidés

**Poids moyen :** 350g

Ce poisson est appelé grondin parce qu'il gronde lorsqu'il est hors de l'eau, bruit produit par les vibrations de sa vessie natatoire. Il habite principalement l'Atlantique, la Méditerranée et

Le Pacifique, notamment près des côtes australiennes, néo-zélandaises, japonaises et sud-africaines. Le grondin a une grosse tête couverte de plaques osseuses et des yeux hauts et obliques qui lui donnent un air particulier peu attirant. Son corps allongé, souvent rouge ou rose, est couvert de petites écailles rudes. Le grondin a de nombreuses nageoires épineuses qui ressemblent à des ailes d'oiseaux. Il se déplace sur le fond de la mer avec sa nageoire pectorale, qu'il utilise aussi pour remuer le sable afin de se nourrir et pour se cacher. Le grondin est souvent rejeté à la mer, probablement à cause de sa forme ou parce qu'il a peu de chair par rapport à son poids. Sa chair rosée légèrement floconneuse est délicieuse.

**Éviter de cuire le grondin à la chaleur trop vive, qui l'assèche.**

## VARIÉTÉS

Il existe diverses espèces de grondins, notamment le grondin gris, le grondin rouge et le grondin d'Amérique.

**Le grondin gris :**Le grondin gris (*Eutrigla gumardus*) atteint une longueur maximale d'environ 50 cm. Son dos parsemé de nombreuses petites taches blanches est grisâtre teinté de rouge. L'aire d'habitation du grondin gris s'étend des côtes de l'Islande et de la Norvège jusque dans la Méditerranée. Ce poisson a une chair ferme savoureuse.

**Le grondin rouge :**Le grondin rouge (*Aspitrigla cuculus*) mesure habituellement 30 cm de long. Comme son nom l'indique, il est de couleur rouge. Il habite surtout la Méditerranée, l'Atlantique et le Pacifique. Étant peu charnu, le grondin rouge est souvent cuisiné en soupe.

**Le grondin d'Amérique ou prionote du Nord :**Le grondin d'Amérique ou prionote du Nord (*Prionotus carolinus*) peut atteindre 37 cm de long et peser environ 800 g. Ce poisson est présent près des côtes américaines de l'Atlantique. Sa chair maigre et ferme est savoureuse.

## COMMENT CHOISIR ?

Pour s'assurer de la bonne fraîcheur du grondin, il faut vérifier que son oeil est brillant, bombé et qu'il remplit bien la cavité de l'orbite. Le corps doit être ferme au toucher.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le grondin est souvent mis dans la bouillabaisse et la matelote. Il est délicieux cuit au four, poché, frit ou fumé.

## COMMENT PRÉPARER ?

S'il est grillé ou cuit au four avec la peau, bien la badigeonner d'huile ou de marinade, car elle est fragile.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le grondin frais peut se conserver au réfrigérateur à environ 4°C. Pour le congeler, trouver de préférence un grondin aux yeux non vitreux, pour avoir une marge plus grande et le vider puis l'essuyer soigneusement.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le grondin est riche en potassium et en calcium.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
116 kcal	23,20 g	2,60 g	28,90 mg	49,60 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
97,30 mg	0,90 g	60,60 mg	290,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,88 mg	1,10 mg	0,11 mg	0,06 mg	0,06 mg
vitamin B3				
3,70 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15179>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15179>