



< retour

Poissonnerie

Saumonette



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov

déc

Type : Saumon

Le terme Saumonette est un nom commercial pour plusieurs espèces de petits requins, les petites roussettes, les aiguillats communs et des émissolles. Ces requins prennent cette appellation une fois étêtés, vidés et écorchés. Ils font partie des requins les plus consommés en France avec le requin taupe.

La chair de la saumonette est assez fade et mérite un assaisonnement ou une sauce pour en relever la saveur.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des poissons au corps ferme et bien coloré. La saumonette fournit peu de déchets, mis à part l'arête centrale.

QUE FAIRE AVEC ?

La saumonette peut être cuisinée comme l'anguille, en matelote ou découpée en tronçons.

COMMENT PRÉPARER ?

La saumonette peut être braisée ou pochée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une fois acheté, le poisson doit être placé aussitôt que possible dans le réfrigérateur. Il faut ôter l'emballage, rincer éventuellement le poisson à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant, l'étaler sur une assiette ou un plat, le couvrir hermétiquement, mais sans le presser. Les poissons entiers doivent aussi être soigneusement rincés à l'intérieur. Important: les réfrigérateurs ont généralement une température supérieure de quelques degrés à celle des chambres froides de la poissonnerie qui dépasse à peine le point de congélation. C'est pourquoi on conseille de n'acheter le poisson que peu avant son utilisation, surtout en été. On le transporte alors de préférence dans un sac isolant. Durée de conservation Poisson frais en vrac: cuisiner au plus tard le lendemain. Poisson frais emballé sous vide : observer la date d'échéance. Retirer la feuille d'emballage env. 20 min avant d'apprêter le poisson. Le rincer soigneusement, puis sécher avec un papier absorbant. Congélation : on ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés. En effet, ceux qui ont déjà un long transport derrière eux perdent beaucoup de leur goût si, en plus, on les congèle.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
130 kcal	20,98 g	4,51 g	49,00 mg	34,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
79,00	0,93	51,00	210,00	0,03

mg

zinc

0,43
mg

g

fer

0,84
mg

mg

manganèse

0,02
mg

mg

vitamin A

70,00
µg

mg

vitamin
B1

0,04
mg

vitamin
B2

0,06
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Escavêche anorienne [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15346>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15346>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/escaveche-anorienne>