< retour

Poissonnerie

Daurade(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Daurade

Origine : Mer Méditerranée, Golf de Gascogne

Famille : Sparidés

Poids moyen : 1000g

La daurade a le corps ovale et des flancs aplatis. Elle donne l'impression d'être allongée alors qu'elle est plutôt trapue. Elle mesure généralement de 20 à 35 cm de long et pèse de 0,3 à 3 kg. Les épines de ses nageoires sont très dures. Sa peau rosée ou rougeâtre est parsemée de petites taches bleues. Elle est couverte de nombreuses et grandes écailles. La daurade a une tête volumineuse, de gros yeux, un front busqué, une petit bouche et de

fortes dents dont elle se sert pour broyer les coquillages.

Si la daurade est destinée à être grillée, ne pas lui enlever ses écailles. Elle sera protégée du dessèchement.

VARIÉTÉS

La daurade est un poisson côtier fréquentant surtout les eaux tropicales de la Méditerranée et de l'Atlantique. Elle est particulièrement abondante en Europe, en Australie et en Nouvelle-Zélande.

Daurade royale : La daurade royale provient de la Méditerranée, du golfe de Gascogne ou de l'aquaculture. Elle a une bande dorée entre les yeux, les écailles grises et une tache noire au dessus des ouïes. Sa chair est délicate, ferme et parfumée.

Daurade grise ou griset : Elle provient de la Manche ou de l'Atlantique. Son aspect est gris argenté et sa chair délicate, ferme et parfumée mais moins que la sauvage.

Daurade rose ou pageot rose : La daurade rose provient du golfe de Gascogne ou d'Afrique. Elle est rose foncé avec un tache noire à l'origine de la ligne latérale partant au dessus des ouïes. Sa chair est assez ferme et parfumée.

Pageot commun : Le pageot commun provient de la Méditerranée. Sa peau d'un rose foncé a une tache rougeâtre à la base des nageoires pectorales. Sa chair blanche est ferme et assez goûteuse.

Daurade sauvage :Pêchée à la ligne à l'état sauvage, cette daurade au goût incomparable à un prix plus élevée qu'une daurade d'élevage.

Daurade d'élevage : La daurade élevée en aquaculture a un prix plus abordable qu'une daurade sauvage mais la qualité de son goût est moindre.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir une daurade à la peau brillante, au corps dur et aux écailles bien en place, ceci est synonyme de fraîcheur. On se procure habituellement la daurade fraîche et évidée, ou congelée, en filets.

QUE FAIRE AVEC ?

Ce poisson peut s'apprêter de toutes les manières, les plus simples étant les meilleures. Il est délicieux en sashimi, en ceviche ou fumé. Ses œufs sont excellents.

COMMENT PRÉPARER ?

Ne pas forcément enlever les filets de la daurade car la chair tient mieux à la cuisson. Elle peut être cuite au court bouillon, farcie ou marinée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Consommer la daurade le jour de l'achat. La daurade peut néanmoins être congelée après avoir été vidée et écaillée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair blanche et maigre de la daurade est très fine et savoureuse.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
124 kcal	20,10 g	4,81 g	31,20 mg	100,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
60,60 mg	1,41 g	68,80 mg	250,00 mg	0,10 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,80 mg	0,39 mg	0,10 mg	2,50 µg	0,04 mg

vitamin B2
0,06 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Daurade braisée au vin blanc [3]

En savoir plus [3]

Salade aux deux poissons et aux agrumes [4]

En savoir plus [4]

Daurade en croûte de sel [5]

En savoir plus [5]

Daurade rôtie à la provençale [6]

En savoir plus [6]

Cotriade de poissons [7]

En savoir plus [7]

Daurade en sashimi [8]

En savoir plus [8]

Daurade grise de ligne en croûte de sel de guérande [9]

En savoir plus [9]

Tartare de daurade, pommes et menthe [10]

En savoir plus [10]

Daurade rôtie au citron confit et à la coriandre fraîche [11]

En savoir plus [11]

Filet de daurade aux poires et setchouan [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15516

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15516

[3] https://www.qooq.com/recipes/daurade-braisee-au-vin-blanc

[4] https://www.qooq.com/recipes/salade-aux-deux-poissons-et-aux-agrumes

[5] https://www.qooq.com/recipes/daurade-en-croute-de-sel

[6] https://www.qooq.com/recipes/daurade-rotie-la-provencale

[7] https://www.qooq.com/recipes/cotriade-de-poissons

[8] https://www.qooq.com/recipes/daurade-en-sashimi

[9] https://www.qooq.com/recipes/daurade-grise-de-ligne-en-croute-de-sel-de-guerande

[10] https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-daurade-pommes-et-menthe

[11] https://www.qooq.com/recipes/daurade-rotie-au-citron-confit-et-la-coriandre-fraiche

[12] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-daurade-aux-poires-et-setchouan