



< retour

Poissonnerie

Poutargue (Oeufs de mullet)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poisson fréquent le long des côtes de l'Atlantique, de la Méditerranée et du Pacifique où l'eau est chaude. Le mullet aime également s'aventurer par bancs dans les eaux saumâtres ou douces. Il a la curieuse habitude d'introduire dans sa bouche de la boue qu'il filtre et qu'il rejette après en avoir extrait les particules assimilables. C'est pourquoi il lui arrive d'avoir un goût de vase s'il est pêché en eau douce.

Les œufs de mullet sont aussi appelés poutargue ou boutargue.

VARIÉTÉS

Le mullet fait partie d'une famille comprenant environ 13 genres et 95 espèces, souvent difficiles à différencier. L'espèce la plus répandue est le mullet cabot (*Mugil cephalus*). Le mullet cabot a un corps fuselé recouvert d'écailles. Son dos est bleu-vert et ses flancs argentés. Ce poisson mesure généralement de 30 à 40 cm de long et peut atteindre une longueur maximale de 100 cm. Sa grosse tête courte est aplatie. Il a une petite bouche renfermant de courtes dents rapprochées.

COMMENT CHOISIR ?

Les œufs de mullet s'achètent en grandes surfaces ou en poissonneries.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les œufs de mullet se conservent 4 semaines au réfrigérateur avant ouverture. Ouverts ils se conservent 2 jours maximum.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
423 kcal	40,40 g	0,30 g	28,90 g	23,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
9,00 mg	1400,00 mg	2,68 g	860,00 mg	530,00 mg
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,19 mg	9,30 mg	1,50 mg	0,04 mg	350,00 µg
vitamin B1				
0,01 mg				

[Afficher plus](#)

Sashimi de thon rouge à la poutargue et zestes d'orange [3]

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

Tarama [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15778>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15778>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/sashimi-de-thon-rouge-la-poutargue-et-zestes-dorange>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tarama>