



< retour

Poissonnerie

Pétoncle(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Coquilles Saint Jacques et Pétoncles

Poids moyen : 30g

Mollusque bivalve marin dont les valves arrondies de dimensions presque égales sont réunies par une petite charnière. Contrairement à la plupart des autres mollusques, le pétoncle peut être très mobile, se déplaçant par l'impulsion qu'il crée en expulsant l'eau lorsqu'il referme brusquement ses valves. Sédentaire s'il n'est pas menacé, le pétoncle repose sur les fonds marins; certains se fixent sur les roches ou aux objets de fond, ce qui

les rend presque invisibles. Le pétoncle a une croissance relativement lente, influencée par la température de l'eau où il vit. Plus l'eau est froide, plus le pétoncle a besoin de temps pour devenir adulte (entre 4 et 7 ans). Son âge se calcule en comptant les anneaux sur sa valve supérieure.

La législation interdit d'entreposer des coquillages à moins de 70 cm du sol. S'il sont entreposés à une hauteur inférieure ne surtout pas les acheter.

VARIÉTÉS

La grande famille des Pectinidés comprend plus de 300 espèces, toutes comestibles. Les espèces les plus connues en Europe sont la coquille Saint-Jacques (aussi connue en Amérique du Nord sous forme de mets) et le vanneau. En Amérique du Nord, le pétoncle est le plus courant. Ces espèces sont assez semblables par leur chair; elles se différencient principalement par leur grosseur et leur aspect extérieur. Trois espèces sont particulièrement communes le long des côtes nord-américaines de l'Atlantique: le pétoncle géant, le pétoncle de baie et le pétoncle d'Islande.

Le pétoncle : Il possède deux valves ornées de plusieurs côtes rayonnantes. Certaines espèces se caractérisent par des oreillettes de tailles différentes. La chair ressemble à celle de la coquille Saint-Jacques.

Le pétoncle géant : Il est le plus gros de la famille. Il peut atteindre de 15 à 30 cm de diamètre. Sa valve supérieure légèrement bombée est habituellement brun rougeâtre et est recouverte de nombreuses petites côtes saillantes. Sa valve inférieure de couleur blanche ou crème est plutôt plate et lisse. Ses oreillettes sont d'égale grandeur. Au Canada, le pétoncle géant est le mollusque le plus important commercialement.

Le pétoncle de baie : Il est assez petit (5 à 8 cm). Ses valves striées d'environ 18 côtes arrondies sont de couleur brun gris, gris pourpre ou noirâtre. Ses oreillettes sont identiques.

Le pétoncle d'Islande : Il a des valves convexes ornées d'une cinquantaine de côtes grosses et irrégulières. Habituellement de couleur grise ou crème, ces valves présentent parfois des teintes de jaune, de rouge ou de pourpre. Le pétoncle d'Islande a une oreillette deux fois plus longue que l'autre. Les parties comestibles de ces mollusques sont la «noix», chair délicate et savoureuse qui est en fait le grand muscle blanc qui ouvre et ferme les valves, et le corail, une partie plus friable de couleur orangée qui correspond aux glandes sexuelles. Lorsqu'elles parviennent à maturité, à la fin du printemps, ces glandes se colorent d'un beau rouge corail chez les femelles, et de crème chez les mâles. Le corail n'est presque jamais consommé en Amérique du Nord.

COMMENT CHOISIR ?

Les pétoncles étant très périssables, ils sont souvent décoquillés dès leur capture, lavés, puis recouverts de glace ou immédiatement congelés. La coquille des pétoncles frais et vivants se referme dès qu'on y touche. À l'achat de pétoncles frais et décoquillés, s'assurer que la chair est blanche, ferme et sans odeur. S'informer s'il s'agit de pétoncles décongelés, si cela n'est pas indiqué, car on ne doit pas les congeler à nouveau sans les avoir fait cuire au préalable. Les pétoncles congelés doivent être fermes, luisants et humides. L'intérieur de l'emballage doit être exempt de givre.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pétoncles se mangent crus ou cuits. Ils sont délicieux arrosés d'un peu de jus de citron, en sashimi ou en ceviche. Ils s'apprêtent d'une multitude de façons: grillés, pochés, panés, sautés, gratinés, étuvés, frits ou marinés.

COMMENT PRÉPARER ?

Les petits pétoncles se cuisent entiers. Couper les gros pétoncles en morceaux ou en tranches. Les pétoncles nécessitent très peu de cuisson, car ils durcissent, s'assèchent et perdent rapidement de la saveur (3 à 4 min suffisent).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pétoncles frais ou cuits se conservent 1 jour ou 2 au réfrigérateur dans un contenant fermé. Les pétoncles congelés se conservent 3 mois. Pour les décongeler, les plonger dans du lait bouillant hors du feu ou les mettre au réfrigérateur. Il est cependant préférable de les cuire sans les dégeler, ils sont alors plus savoureux.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le pétoncle est riche en vitamine B12 et en potassium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
83 kcal	17,00 g	0,96 g	1,31 g	51,40 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
176,00 mg	191,00 mg	0,19 g	42,20 mg	225,00 mg
civre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,05	2,91	1,16	2,40	2,00

mg

mg

mg

mg

µg

vitamin
B1

0,04
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les Japonais ont été les premiers à réussir la culture de ce mollusque.

Cocktail de pétoncles [3]

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

Blanquette de fruits de mer à l'anis étoilé [4]

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

Tartare de pétoncle mariné au citron vert et à l'aneth [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Pétoncles et crevettes en sabayon de tomates [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Ecrevisses à la nage [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15274>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15274>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/cocktail-de-petoncles>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/blanquette-de-fruits-de-mer-lanis-etoile>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-petoncle-marine-au-citron-vert-et-laneth>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/petoncles-et-crevettes-en-sabayon-de-tomates>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/ecrevisses-la-nage>