< retour

Poissonnerie

Crevettes grises

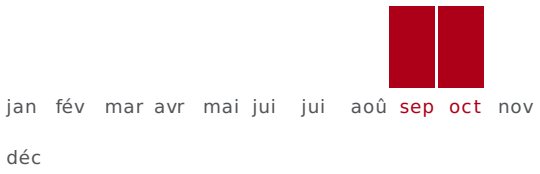
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Crevettes, Gambas, Langoustines

Origine : Mer du Nord, Mer Baltique, Atlantique, Méditerranée, Mer Noire

Famille : Crustacés

Poids moyen : 2g

Traditionnellement pêchée dans la Manche, la crevette grise est la plus populaire de toutes les crevettes et la plus consommée en Europe, car c'est la moins onéreuse.Une fois cuite au court-bouillon et décortiquée, elle se plie à toutes les fantaisies culinaires.

Demander au poissonnier si les crevettes cuites qu'il vend sont cuites directement sur le bateau : c'est souvent le cas, et c'est un gage de fraîcheur et de qualité.

VARIÉTÉS

La crevette grise se reconnaît à sa coloration gris-verdâtre ponctuée de brun. La crevette grise de la Manche et de l'Océan Atlantique est de beaucoup la plus abondante. La crevette grise a un goût fin, mais sa chair est moins ferme
que celle de la crevette rose.

COMMENT CHOISIR ?

La crevette grise est très fragile et très sensible à la chaleur et doit être achetée vivante : elles doivent dégager une odeur d'iode et leur carapace doit être brillante. On les trouve également déjà cuites. Si elles sont vendues décongelée, elles portent la mention « Décongelées » ou « En état de décongélation ». Elles ne doivent pas présenter de noircissement de la carapace et la tête doit être bien attachée au corps. Mieux vaut acheter des crevettes surgelées plutôt que des crevettes peu fraîches.

QUE FAIRE AVEC ?

Une fois cuites au court-bouillon, les crevettes peuvent se déguster telles quelles, sur une tartine beurrée ou avec de la mayonnaise. En Belgique, on en fait de délicieuse croquettes et on en farcit les tomates. Elles se mêleront à la garniture d'une quiche aux crustacés, à une salade composée, garniront des oeufs-mimosa....

COMMENT PRÉPARER ?

Un court-bouillon bien corsé assure une cuisson idéale aux crevettes grises. A la différence des crevettes bouquet, plus grosse, elles rosissent peu à la cuisson. Les laisser refroidir dans leur eau de cuisson pour qu'elles prennent tous les parfums du court-bouillon (rondelles de citron, feuilles de laurier, grains de poivre ou de fenouil...)

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Difficile de conserver une crevette vivante plus de 8h : voilà pourquoi on l'achète si souvent surgelée ou déjà cuite ! Son état au moment de sa cuisson conditionne le goût et la texture de sa chair. Une crevette grise cuite peut se conserver 2 jours au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Excellente source de protéines, la crevette grise contient très peu de graisses. Ellle fournit également du calcium, du magnésium, du sodium, du zinc, de la vitamine B12 et de la

niacine.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
93 kcal	21,40 g	0,90 g	59,70 mg	225,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
691,00 mg	0,10 g	280,00 mg	159,00 mg	0,77 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
1,76 mg	2,11 mg	0,07 mg	0,02 mg	0,07 mg

vitamin B3
0,96 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La crevette grise tire son nom d'une déformation du mot "chevrette" du fait des sauts qu'elle exécute dans l'eau pour se déplacer.

Aumônières aux crevettes [3]

En savoir plus [3]

Brandade de crevettes [4]

En savoir plus [4]

Salade de papaye verte aux crevettes [5]

En savoir plus [5]

Salade de crevettes marinées [6]

Salade de crevettes marinées [6]

En savoir plus [6]

Ceviche à la crevette [7]

En savoir plus [7]

Sole à la dieppoise [8]

En savoir plus [8]

Beurre de crevettes [9]

En savoir plus [9]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15510

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15510

[3] https://www.qooq.com/recipes/aumonieres-aux-crevettes

[4] https://www.qooq.com/recipes/brandade-de-crevettes

[5] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-papaye-verte-aux-crevettes

[6] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-crevettes-marinees

[7] https://www.qooq.com/recipes/ceviche-la-crevette

[8] https://www.qooq.com/recipes/sole-la-dieppoise

[9] https://www.qooq.com/recipes/beurre-de-crevettes