

Fruits de mer: portraits

Crustacés

Ce terme regroupe des espèces telles que crevettes, crevettes géantes, cigales de mer, homards, langoustes et langoustines. Leur point commun est une carapace dure.

(1) Langoustines: appelées aussi scampi ou homards de Norvège; elles ont un corps de largeur régulière, des pinces et une queue en éventail. Leur carapace est très dure et rose; elle garde sa couleur à la cuisson. On peut acheter les langoustines entières (ou seulement les queues) non décortiquées, fraîches ou surgelées.

(2) Crevettes, crevettes géantes: elles ont un corps courbé, deux petites nageoires à l'extrémité de la queue, de longues antennes, mais pas de pinces. Leur carapace, assez molle, est généralement de couleur grise; ce n'est qu'à la cuisson qu'elle devient rose ou orange. Sur le marché, on trouve des crevettes (géantes aussi) crues ou cuites, avec leur carapace ou décortiquées entièrement ou jusqu'à la queue, fraîches ou surgelées.

Coquillages

A l'achat, les coquillages doivent être fermés ou doivent immédiatement se fermer si on les tapote.

Remarque: les consommer tout de suite; ne pas les conserver. Coquillages emballés: tenir compte des indications sur l'emballage.

(3) Coquilles Saint-Jacques: elles ont une forme arrondie et leur taille est d'env. 12 cm, avec une petite charnière en forme de trapèze. Ces coquillages doivent être ouverts avant la cuisson. On jette habituellement le corail (de couleur orange), sauf pour les amateurs. La partie utilisée est la noix (muscle de couleur blanche). Souvent, dans le commerce, on ne propose que la noix.

(4) Moules (ou cozze): elles ont env. 6 cm de long, une forme ovale et une coquille de couleur noire. Si les moules ont encore une «barbe», couper celle-ci avec un ciseau avant de les cuire. A la cuisson, leur chair devient beige ou orange.



(5) Clovises (vongole): de forme arrondie, elles ont une taille d'env 4 cm, avec une coquille gris-brun. Elles contiennent souvent du sable; il faut donc bien les laver à l'eau courante froide avant de les cuire. A la cuisson, leur chair devient beige-brun.

Calmars, seiches et poulpes

(6) Calmars (ou calamars): ils ont un corps cylindrique et pèsent env. 200 g. Leur peau est lisse, de couleur brun-violet, et leur chair est ferme et maigre. Le temps de cuisson est assez court.

Parer les calmars pour la cuisson: enlever la tête (avec les tentacules) et les entrailles; détacher les tentacules juste au dessus des yeux. Jeter les entrailles. Au milieu entre les bases des tentacules, extraire la bouche (en forme de bec de perroquet) en pressant avec les doigts. Enlever la peau de la poche et des nageoires, puis le cartilage transparent ou «plume» (2 parties).

(7) Seiche: plus petite que le calmar, elle a un corps de forme ovale à ronde. Sa chair, blanche, est plus épaisse que celle du calmar. On utilise sa poche d'encre pour colorer les pâtes, les risottos ou les sauces.

(8) Poulpe (ou pieuvre): il a une petite tête avec 8 tentacules, pourvus chacun de deux rangées de ventouses. Sa peau est de couleur brun-violet.

Remarque: préparer les fruits de mer frais rapidement; ils s'avarient très vite.

Offre de produits surgelés,
voir p. 2.

Quantités par personne

env. 160 g	de queues de scampi décortiquées
env. 200 g	de queues de scampi non décortiquées
env. 160 g	de queues de crevettes (géantes) décortiquées
env. 200 g	de queues de crevettes (géantes) non décortiquées
env. 160 g	de coquilles Saint-Jacques (sans corail)
env. 150 g	de moules sans coquille
env. 250 g	de moules en coquille
env. 130 g	de clovises sans coquille
env. 250 g	de clovises en coquille
env. 180 g	de calmar ou de seiche
env. 200 g	de poulpe

Poissons et fruits de mer surgelés

Offre

Le grand choix de poissons et de fruits de mer surgelés représente une bonne alternative aux produits frais.

Important: les produits qui ont été surgelés ne doivent en aucun cas être consommés crus (p. ex. sushi, sashimi, tartare).

Poissons entiers

Traite arc-en-ciel

Filets de poisson

- filets de cabillaud
- filets dorsaux de cabillaud
- filets de flet
- filets de carrelet
- filets de saumon
- filets de saint-pierre
- filets de colin noir
- filets dorsaux de merlu
- filets de limande sole
- filets de saumon sauvage
- filets de sandre

Bâtonnets de poisson

Les bâtonnets ou sticks de poisson sont proposés sous les formes et les emballages les plus divers.

Important: en général, ils se cuisinent encore congelés. Tenir compte des indications sur l'emballage.

Fruits de mer crus

- crevettes géantes
- scampi
- anneaux de calmar

Fruits de mer cuits

- cocktail de crevettes
- queues de crevettes
- moules

Achat

Veiller à ce que les poissons et fruits de mer ne se décongèlent pas, même partiellement, durant le transport; utiliser un sac isotherme.

Durée de conservation

Tenir compte des indications sur l'emballage.

Remarque: ne pas recongeler les produits décongelés (même partiellement).

Décongélation

Pour décongeler et préparer, tenir compte des indications sur l'emballage. Si le temps presse, décongeler les poissons ou les fruits de mer au micro-ondes (voir sous suggestions). Rincer à l'eau froide les poissons et les fruits de mer décongelés et éponger avec du papier absorbant.

Suggestions

- Il vaut la peine de décongeler entièrement ou partiellement au micro-ondes; la perte de liquide est moins grande.
- Important:** tenir compte des indications du fabricant de l'appareil.
- Ne dégeler que partiellement les filets de poissons surgelés en bloc (pour tranches ou cubes), puis couper selon souhait.
- Déveiner (retirer l'intestin) évent. les crevettes et les scampi.
- Tenir compte des idées de recettes et des indications sur l'emballage.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson des poissons et des fruits de mer dégelés sont les mêmes que ceux des produits frais.

