

Poissons d'eau douce et poissons migrateurs

Portraits, voir p. 2.



perche



filet



truite arc-en-ciel



filet



omble chevalier



filet



brochet



tranche



féra



filet



truite lacustre



filet



sandre



filet



truite saumonée



filet



saumon



tranche



filet

Poissons d'eau douce et migrateurs: portraits

Photos, p. 1.

Perche

Poids: 80 à 150 g.

Chair: maigre, très tendre, pauvre en graisses; arêtes fines.

Saison: de juin à octobre.

Offre: filets, avec ou sans peau.

Catégorie de prix: élevée.

Féra (plusieurs noms régionaux)

Poids: 200 à 500 g.

Chair: pauvre en graisses, relativement ferme; arêtes fines.

Saison: de mai à octobre et en décembre.

Offre: poissons entiers, filets avec peau. On trouve également des filets fumés.

Catégorie de prix: moyenne.

Truites

Terme générique pour un groupe de poissons voisins du saumon dont les noms varient en fonction de leur habitat d'origine et de leur aspect.

Truite de rivière

La plus petite des variétés de truites.

Poids: 180 à 300 g.

Chair: de couleur claire à rose, relativement ferme; arêtes fines.

Saison: toute l'année.

Offre: poissons entiers.

Catégorie de prix: élevée.

Truite lacustre

Poids: 1 à 2 kg et plus.

Chair: rougeâtre, pauvre en graisses, relativement ferme; arêtes fines.

Saison: de mai à septembre.

Offre: poissons entiers.

Catégorie de prix: élevée.

Truite arc-en-ciel

Variété de truites la plus robuste, importée des Etats-Unis; elle vit comme poisson migrateur dans les eaux côtières et les affluents et comme poisson d'eau douce dans les lacs et les rivières.

Poids: 200 à 350 g.

Chair: rougeâtre, relativement ferme; arêtes fines.

Saison: toute l'année.

Offre: poissons entiers, filets, avec ou sans peau, frais ou fumés.

Catégorie de prix: moyenne.

Truite saumonée

Truite arc-en-ciel à chair rouge.

Poids: 200 g à 2 kg.

Chair: couleur rose à rouge (selon l'alimentation), ferme et tendre; arêtes fines.

Saison: toute l'année.

Offre: poissons entiers, filets avec ou sans peau.

Catégorie de prix: moyenne.

Brochet

Poids: 800 g à 3 kg ou plus.

Chair: blanche, tendre, maigre, nombreuses arêtes fines et fourchues.

Saison: de mars à mai, plus rarement l'été.

Offre: poissons de petite taille entiers, tranches et filets sans peau.

Catégorie de prix: moyenne.

Saumon

Poisson migrateur; roi des salmonidés, famille biologique à laquelle appartiennent les différentes variétés de saumon, les truites et la féra. Le saumon n'est ni vraiment un poisson d'eau douce ni un poisson de mer; il passe en effet sa jeunesse dans les rivières, migre vers la mer puis retourne à la rivière qui l'a vu naître, pour y frayer. Il existe aujourd'hui des élevages dans plusieurs pays.

Poids: 2 à 5 kg.

Chair: rose clair à rouge-orange, ferme mais tendre, riche en acides gras polyinsaturés; grosses arêtes (généralement les filets sont proposés sans arêtes). Saveur et couleur dépendent de son alimentation.

Saison

Saumon sauvage: de juin à septembre.

Saumon d'élevage: toute l'année; principale provenance: Norvège, Ecosse, Irlande et Chili.

Offre: poissons entiers, tranches, filets, filets fumés.

Catégorie de prix

Saumon sauvage: élevée.

Saumon d'élevage: moyenne à inférieure.

Ombre chevalier

Voisin de la truite.

Poids: 250 à 350 g.

Chair: blanche à rose, ferme, très savoureuse; arêtes fines.

Saison: de mai à septembre.

Offre: poissons entiers, filets avec peau.

Catégorie de prix: plutôt élevée si sauvage.

Sandre

Poids: 700 g à 1 kg et plus.

Chair: d'un blanc brunâtre, tendre, relativement ferme, maigre; avec une rangée de grosses arêtes.

Saison: selon les prescriptions locales de pêche.

Offre: poissons entiers, filets sans peau.

Catégorie de prix: moyenne.

Poissons d'élevage

Aujourd'hui, beaucoup de poissons d'eau douce et de saumons sont le produit d'élevages et sont donc disponibles toute l'année.

Prix

Ils dépendent très fortement de la saison, des conditions météorologiques et d'autres facteurs qui influencent l'offre. C'est pourquoi le poisson frais est vendu au «prix du jour».

Offre de produits surgelés,

voir p. 3.

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.

