< retour

Poissonnerie

Crabe

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Araignée de mer, Crabe, Etrille

Poids moyen : 200g

Le crabe habite la mer, l'eau douce ou l'eau saumâtre. Il se cache sous les rochers, dans les algues et dans les crevasses. La plupart des crabes sont belliqueux. Habiles prédateurs, ils sont combatifs et foncent sur leurs proies. S'ils ont une patte coincée ou retenue par un ennemi, ils s'en séparent et au bout de trois mues, elle aura complètement repoussé.

Le crabe a une carapace arrondie, en forme de cœur chez certaines espèces. Sa queue et son abdomen peu développés sont repliés sous sa carapace qui peut être molle ou dure selon le temps écoulé depuis la dernière mue. Ce crustacé est muni de cinq paires de pattes, dont la première est modifiée en pinces puissantes. Il a des yeux proéminents. Les crabes femelles se différencient des mâles par une palme beaucoup plus développée sous le ventre, qui sert à retenir les œufs.

Le crabe contient peu de chair. La chair du corps, des pattes, des pinces, ainsi que le foie et la substance crémeuse sous la carapace sont comestibles, ce qui représente environ le quart du poids. La chair blanche, maigre et filamenteuse est savoureuse.

Il s'apprête d'une multitude de façons et peut se substituer aux autres crustacés, tels la crevette et le homard, dans la plupart des recettes.

VARIÉTÉS

La famille des crabes comprend environ 4 000 espèces souvent fort diversifiées. Parmi celles-ci, on trouve notamment:

Le crabe vert (Carcinus maenas) :C'est l'espèce la plus courante dans le monde et l'hôte habituel des plages. Il est reconnu comme prédateur nuisible pour les autres crustacés et les mollusques. On nomme parfois ce crustacé «crabe enragé» à cause de sa façon bien particulière de se déplacer. Sa carapace verte assez petite atteint habituellement 8,5 cm de large. Le crabe vert pèse environ 200 g et contient peu de chair; il est peu commercialisé sinon comme appât pour la pêche sportive.

Le tourteau (Cancer pagurus) : Le tourteau (Cancer pagurus). Il affectionne les fonds côtiers rocheux ou sablonneux et peut descendre à plus de 100 m de profondeur. Sa carapace brun rougeâtre est lisse et ovale. Le tourteau mesure habituellement de 10 à 20 cm de diamètre, mais peut atteindre 40 cm. Sa chair est excellente.

L'étrille (Portunus puber) : Il mesure de 8 à 15 cm de large et a une carapace et des pattes velues. Ses pattes arrière sont aplaties et ressemblent à des nageoires. Sa carapace brun-rouge est tachée de bleu. Ses pinces sont puissantes. Sa chair est très recherchée.

L'araignée de mer (Maïa squinado) : Elle vit dans les fonds marins sablonneux jusqu'à 50 m de profondeur. De couleur jaune rosé, rose ou châtain rouge, elle mesure de 10 à 20 cm de diamètre. Ses pattes longues et fines sont disposées comme celles de l'araignée. Sa carapace épineuse en forme de triangle arrondi rappelle la forme d'un cœur. Sa chair est fine. La chair de la femelle est plus savoureuse que celle du mâle.

Le crabe des neiges (Chionoecetes opilio) : Il appartient à la famille des crabes-araignées. Son corps presque circulaire est un peu plus large à l'arrière. Sa carapace est

souvent de couleur brun-orangé, mais elle peut être de teinte variable, selon le temps écoulé depuis la mue. Ses longues pattes sont légèrement aplaties. Le mâle est beaucoup plus gros que la femelle et seul celui-ci est capturé. La taille de sa carapace atteint en moyenne 13 cm de large, et son poids près de 1,25 kg. Le crabe des neiges vit dans les eaux froides et profondes (entre 20 et 700 m), ce qui a une influence bénéfique sur sa chair unique et très recherchée. Le crabe des neiges a longtemps été considéré comme une nuisance par les pêcheurs nord-américains, car il emmêlait leurs filets et se vendait très peu. Il fut d'abord commercialisé sous le nom de «crabe royal» sans beaucoup de succès. Une opération de marketing lui donna le nom plus attirant de «crabe des neiges», terme déjà utilisé par les Asiatiques. Ce crabe est maintenant très estimé; il constitue même un mets de luxe.

Le crabe dormeur ou dormeur du Pacifique (Cancer magister) : Ce dernier vit dans les eaux froides et appartient à la famille des crabes de roches comme le tourteau. Il atteint une largeur maximale de 23 cm et pèse en général entre 0,8 et 1,8 kg. Sa carapace est de couleur brunâtre. Le crabe dormeur est commercialisé entier, vivant, cuit, en conserve ou surgelé. On trouve également sa chair congelée ou fraîche. Celle-ci est délicieuse.

Le crabe bleu (Callinectes sapidus) : Le crabe bleu (Callinectes sapidus) est très estimé aux États-Unis. Ce crabe mesure habituellement de 15 à 20 cm et habite la côte atlantique du Delaware à la Floride; il représente environ la moitié des captures de crabe pour l'industrie américaine; il fut introduit en Europe. La chair excellente est sucrée.

Le crabe mou : Le crabe mou est un crabe bleu qui a mué, s'étant débarrassé de sa carapace trop petite et n'ayant pas encore constitué sa nouvelle protection. Ces crabes sont généralement capturés entre 6 et 48 h après le début de la mue qui a lieu entre la mi-mai et la mi-septembre; cela explique la relative rareté de ces crabes qui constituent pour plusieurs un plat sans égal. Ces crabes sont la plupart du temps commercialisés vivants, mais dans un état de faiblesse générale qui ne le laisse pas deviner. Presque transparents, ils sont nettoyés (on retire les branchies et la queue et on rince à l'eau froide) et simplement sautés au beurre ou frits et servis avec une sauce tartare. Ils sont aussi commercialisés congelés. D'autres espèces de crabes sont aussi consommées comme crabes mous.

COMMENT CHOISIR ?

Le crabe est parfois commercialisé vivant; la chair est surtout vendue cuite, congelée ou en conserve. Le marché offre aussi des produits imitant le crabe (voir Kamaboko). N'acheter (et ne cuire) un crabe vivant que s'il remue les pattes. Saisir le crabe par derrière pour éviter les pinces (surtout s'il est gros). À l'achat du crabe surgelé, écarter les produits desséchés ou couverts de givre, qui manquent de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Le crabe est délicieux chaud ou froid. Il s'apprête d'une multitude de façons et peut se substituer aux autres crustacés, tels la crevette et le homard, dans la plupart des recettes. On l'incorpore dans les hors-d'œuvre, les salades, les sandwichs, les soupes et les omelettes. Il est particulièrement savoureux en sauce ou avec des pâtes alimentaires. Il est souvent frit dans sa carapace.

COMMENT PRÉPARER ?

Le crabe vivant se cuit comme le homard (voir Homard), soit en le plongeant vivant dans de l'eau bouillante salée. Le temps de cuisson varie en fonction de la taille du crustacé (de 10 à 20 min pour un crabe de 15 cm, parfois 30 min si le crabe est très gros).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le crabe meurt rapidement hors de son habitat naturel. Éviter de le laisser séjourner longtemps à la température de la pièce. Le cuire immédiatement, sinon le conserver au réfrigérateur dans un linge humide jusqu'à 1 h. Placer le crabe cuit au réfrigérateur, il se conservera environ 1 jour ou 2. Le crabe entier se congèle de préférence cuit et sans la carapace. Sa durée de conservation est d'environ 1 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair des crabes est riche en vitamine B12, en niacine, en cuivre et en zinc.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
128 kcal	19,30 g	0,50 g	5,38 g	54,70 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
15,00 mg	402,00 mg	0,70 g	72,00 mg	343,00 mg

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
1,51 mg	4,33 mg	1,60 mg	0,12 mg	0,07 mg

vitamin B2
0,86 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Crabe farci cajun [3]

En savoir plus [3]

Mille-feuille au crabe et au guacamole [4]

En savoir plus [4]

Mille-feuille croustillant au crabe [5]

En savoir plus [5]

Fraîcheur de tourteaux aux agrumes et glace au lait d'amande [6]

En savoir plus [6]

Petit gâteau tomate, crabe et saumon fumé [7]

En savoir plus [7]

Casquinhas de siri - beignets aux fruits de mer [8]

En savoir plus [8]

Crabe et sauce au beurre [9]

En savoir plus [9]

Tourteau [10]

En savoir plus [10]

Calalou [11]

En savoir plus [11]

Matoutou de crabe [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15109

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15109

[3] https://www.qooq.com/recipes/crabe-farci-cajun

[4] https://www.qooq.com/recipes/mille-feuille-au-crabe-et-au-guacamole

[5] https://www.qooq.com/recipes/mille-feuille-croustillant-au-crabe

[6] https://www.qooq.com/recipes/fraicheur-de-tourteaux-aux-agrumes-et-glace-au-lait-damande

[7] https://www.qooq.com/recipes/petit-gateau-tomate-crabe-et-saumon-fume

[8] https://www.qooq.com/recipes/casquinhas-de-siri-beignets-aux-fruits-de-mer

[9] https://www.qooq.com/recipes/crabe-et-sauce-au-beurre

[10] https://www.qooq.com/recipes/tourteau

[11] https://www.qooq.com/recipes/calalou

[12] https://www.qooq.com/recipes/matoutou-de-crabe

[13] https://www.qooq.com/ingredients/crabe?page=1