< retour

Poissonnerie

Ecrevisse

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Ecrevisse, Homard, Langouste

Poids moyen : 40g

L'écrevisse est un petit crustacé d'eau douce qui habite les rivières, les lacs, les ruisseaux et les étangs. Elle aime se cacher sous les pierres et se déplace souvent à reculons. Elle est vorace et belliqueuse. Certains pays en font l'élevage. L'écrevisse mesure généralement de 6 à 14 cm. Certaines espèces vivant en Australie mesurent plus de 30 cm. Les écrevisses commercialisées mesurent généralement 10 cm. L'écrevisse possède cinq paires de pattes,

dont une paire plus volumineuse est munie de pinces. Elle a une longue paire d'antennes. Sa carapace peut être rouge, brune, verdâtre ou pourpre, selon les espèces. La chair d'un blanc rosé est maigre et délicate. Elle est plus ou moins compacte selon les espèces.

Broyée, la carapace peut servir à aromatiser un court-bouillon, une bisque ou du beurre.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 300 espèces d'écrevisses, mais seules quelques-unes deviennent suffisamment grosses pour être consommées. Certaines sont identifiées par la coloration de leurs pattes («écrevisse à pieds blancs», «écrevisse à pieds rouges»).

COMMENT CHOISIR ?

L'écrevisse est commercialisée vivante ou cuite, congelée ou en conserve. À l'achat des écrevisses cuites, choisir des écrevisses à l'odeur agréable, à la carapace ferme et aux pinces intactes.

QUE FAIRE AVEC ?

On ne mange que la queue de l'écrevisse, ses pinces contenant trop peu de chair. L'écrevisse s'apprête comme le homard, le crabe et la crevette, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. Elle est souvent cuisinée en bisque, en gratin, en soufflé ou en mousse, mise dans les salades ou gratinée.

COMMENT PRÉPARER ?

Prévoir de 5 à 8 min de cuisson lorsque les écrevisses entières sont cuites au court-bouillon. Cuire les queues à la vapeur de 10 à 12 min ou les griller de 3 à 5 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les écrevisses vivantes se conservent environ 12 h au réfrigérateur couvertes d'un linge humide. Les écrevisses cuites se conservent au réfrigérateur de 1 à 2 jours. La durée de conservation des écrevisses cuites congelées est de 1 à 2 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'écrevisse est riche en niacine, en vitamine B12, en potassium, en phosphore et en cuivre.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
87 kcal	17,52 g	1,30 g	33,00 mg	51,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
97,00 mg	0,22 g	137,00 mg	241,00 mg	0,58 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,48 mg	1,11 mg	0,22 mg	15,00 µg	0,05 mg

vitamin B2
0,08 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On l’apprécie particulièrement en Europe et dans le sud des États-Unis, plus particulièrement en Louisiane, d’où provient 90 % de la production américaine.

Gratin d'écrevisses [3]

En savoir plus [3]

Risotto à la marina [4]

En savoir plus [4]

Fricassée d'écrevisses [5]

En savoir plus [5]

Ecrevisses à la nage [6]

En savoir plus [6]

écrevisses à la bordelaise [7]

En savoir plus [7]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15121

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15121

[3] https://www.qooq.com/recipes/gratin-decrevisses

[4] https://www.qooq.com/recipes/risotto-la-marina

[5] https://www.qooq.com/recipes/fricassee-decrevisses

[6] https://www.qooq.com/recipes/ecrevisses-la-nage

[7] https://www.qooq.com/recipes/ecrevisses-la-bordelaise