



< retour

Poissonnerie

Eperlan(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 85g

L'éperlan est un petit poisson mince au corps allongé argenté qui vit dans les eaux tempérées ou froides des mers et des lacs. Il mesure de 15 à 35 cm de long. Il a une grande bouche munie de dents petites ou bien développées; sa mâchoire inférieure est passablement proéminente. Sa peau fine et translucide est ornée d'une bande latérale argentée et peut prendre diverses colorations; elle est recouverte de minces écailles.

Comme la truite ou le saumon, l'éperlan va frayer en eaux douces. Lors du frai, les éperlans se déplacent en bancs tellement serrés qu'on peut les ramasser au panier; leurs lieux de prédilection sont les plages, qu'ils envahissent surtout la nuit.

Il est souvent mariné une dizaine de minutes dans du jus de citron salé et poivré, ou trempé dans du lait et de la farine avant la cuisson.

VARIÉTÉS

Certaines espèces vivent exclusivement en eaux douces. L'éperlan fait partie d'une famille qui compte 6 genres et 10 espèces, notamment:

L'éperlan d'Amérique :L'éperlan d'Amérique (*Osmerus mordax*) qui habite les côtes américaines et canadiennes de l'Atlantique, du Labrador jusqu'en Virginie, et se retrouve aussi dans plusieurs lacs. L'éperlan d'Amérique mesure en moyenne de 18 à 20 cm et peut atteindre une longueur maximale de 32 cm. Son dos de couleur translucide est vert. Une large bande argentée orne ses flancs plus pâles.

L'éperlan d'Europe :L'éperlan d'Europe (*Osmerus eperlanus*) se trouve dans l'Atlantique, la mer du Nord et la mer Baltique. Il est particulièrement apprécié dans le nord de la France. L'éperlan d'Europe peut atteindre une longueur maximale de 45 cm, mais mesure généralement 20 cm. Son dos est de couleur vert olive pâle et une bande argentée orne ses flancs.

Le capelan :Le capelan (*Mallotus villosus*) atteint une longueur maximale de 23 cm. Ce poisson est différent du capelan de Méditerranée (*Trisopterus minutus capelanus*) qui appartient à la famille des Gadidés. Son dos de couleur translucide est vert olive ou vert bouteille, ses flancs sont argentés et son ventre est blanc.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un éperlan à la peau brillante, aux écailles en place, au corps dur et bombé, ceci est synonyme de fraîcheur. Éviter un éperlan aux ouïes roses. L'éperlan est commercialisé frais, congelé, légèrement fumé, salé ou séché. Le capelan est plus rare, car on l'utilise beaucoup comme nourriture pour la morue et autres poissons de commerce.

QUE FAIRE AVEC ?

Tout dans ce poisson se mange: la tête, la chair, les arêtes, la queue, les œufs et les gonades.

COMMENT PRÉPARER ?

On peut frire ou griller l'éperlan; les gros spécimens sont plus faciles à cuisiner de façon élaborée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'éperlan se conserve le moins de temps possible dans la partie la plus froide du réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair blanche est fine, savoureuse et plutôt grasse. Elle a une odeur de concombre.

calories

84
kcal

protéines

17,40
g

lipide

1,70
g

magnesium

24,00
mg

sodium

156,00
mg

* Source de
données :
AFSSA

cholestérol

71,00
mg

phosphore

245,00
mg

vitamin
B2

0,12
mg

vitamin
B3

1,45
mg

vitamin
B5

0,64
mg

vitamin
B9

37,00
µg

vitamin
B12

3,44
µg

Petites fritures [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15129>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15129>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/petites-fritures>