



< retour

Poissonnerie

Etrille(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Araignée de mer, Crabe, Etrille

Poids moyen : 350g

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 combattifs 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.

L'étrille 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

L'étrille (*Portunus puber*) 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.

COMMENT CHOISIR ?

Les étrilles doivent être vendues vivantes pour assurer leur fraîcheur. Cependant, elles peuvent être achetées surgelées, cuites ou en conserve. 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 sandwiches, 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

L'étrille meurt rapidement hors de son habitat naturel. Éviter de la laisser séjourner longtemps à température ambiante. La cuire immédiatement, sinon la conserver au réfrigérateur dans un linge humide jusqu'à 1 h. Placer l'étrille cuite au réfrigérateur, elle se conservera 1 jour ou 2.

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

Bouillabaisse de merlan [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Crèmeux d'étrilles, croustillant de cabillaud, basilic [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Etrilles en coques sur mousse de céleri

et gelée de petits légumes [5]

En savoir plus [5]

Sauce américaine [6]

En savoir plus [6]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15133>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15133>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bouillabaisse-de-merlan>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cremeux-detrilles-croustillant-de-cabillaud-basilic>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/etrilles-en-coques-sur-mousse-de-celeri-et-gelee-de-petits-legumes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-americaine>