



< retour

Poissonnerie

Filet(s) d'anchois



Aimez-vous cet ingrédient ?

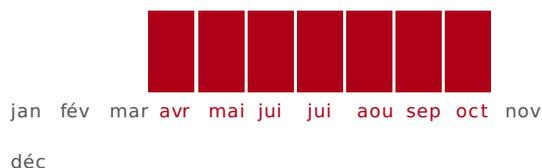
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 4g

L'anchois est un poisson d'une quinzaine de centimètres de couleur verte très foncée présent en Méditerranée et dans l'Océan Atlantique. Le filet d'anchois est utilisé dans les pissaladières ou est tout simplement consommé dans des marinades à base d'huile et/ou de piment.

Ecrasés au pilon, les filets d'anchois aromatisent à merveille une viangrette accompagnant une salade verte.

Filets d'anchois au sel :Filets d'anchois généralement marinés dans du gros sel.

Filets d'anchois à l'huile d'olive :Filets d'anchois marinés dans de l'huile d'olive.

Filets d'anchois au vinaigre :Filets d'anchois marinés dans du vinaigre.

Filet d'anchois de Collioure :L'anchois de Collioure est une production traditionnelle de la commune de Collioure. Ce savoir-faire ancestral a permis aux anchois de Collioure d'obtenir le label européen IGP le 24 juin 2004.

COMMENT CHOISIR ?

Très périssable, ce poisson est rarement vendu frais. Il est habituellement conservé dans la saumure, l'huile ou le sel, et vendu en bocaux ou en conserve. Il est aussi commercialisé en pâte, en crème, en beurre ou sous forme d'essence.

QUE FAIRE AVEC ?

L'anchois est apprécié depuis fort longtemps des peuples méditerranéens qui l'intègrent dans plusieurs mets (pissaladière, tapenade, anchoïade, salade). Son essence parfume potages et sauces. Le beurre et la pâte s'utilisent notamment pour badigeonner la viande et le poisson avant cuisson et pour tartiner du pain bis.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les semi-conserve qui ne sont pas encore ouvertes, doivent être conservées au réfrigérateur. Une fois la boîte ouverte les anchois se conservent peu de temps au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'anchois est riche en protéines de bonne qualité. Mais ce poisson se démarque par sa composition en acides gras : il est riche en acides gras d'origine insaturée qui aident à faire baisser le mauvais cholestérol. C'est notamment l'un des poissons les plus riches en omega 3, des graisses qui jouent un rôle positif sur le système cardio-vasculaire. Souvent conservé dans du sel, veiller à peu saler les plats qui en contiennent.

calories

182
kcal

protéines

26,40
g

glucide

0,20
g

lipide

8,45
g

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Dans l'Antiquité, l'anchois était un important ingrédient du garum, condiment liquide semblable à la sauce de poisson des cuisines orientales, notamment au nuoc-mâm vietnamien. La fabrication du garum se faisait dans des usines. On salait abondamment des anchois, divers autres poissons dont des sprats et des maquereaux et les entrailles de gros poissons, tel le thon. On ajoutait parfois des crevettes, des huîtres et des oursins. On laissait la préparation fermenter au soleil de 2 à 3 mois, puis le liquide foncé qui s'était formé était égoutté et mis dans de petites bouteilles.

Tapenade [3]

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

Poivrons farcis [4]

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

Galette d'anchois à l'huile d'olive, poivron rouge et aubergine [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Poivrons aux anchois et mozarella en barquette [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Rascasse chapon piquée aux anchois, choux fleur poêlé à cru [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Ma tapenade d'olives noires [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Farfalles à la niçoise [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Anchoïade [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Pizza romaine [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Brick comme une pissaladière [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15143>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15143>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tapenade>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/poivrons-farcis>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/galette-danchois-lhuile-dolive-poivron-rouge-et-aubergine>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/poivrons-aux-anchois-et-mozarella-en-barquette>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/rascasse-chapon-piquee-aux-anchois-choux-fleur-poele-cru>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/ma-tapenade-dolives-noires>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/farfalles-la-nicoise>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/anchoiade>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/pizza-romaine>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/brick-comme-une-pissaladiere>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/filets-danchois?page=1>