



< retour

*Poissonnerie*

# Filet(s) de saumon



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Saumon

**Poids moyen :** 200g

Le saumon est issu de la famille des salmonidés qui regroupe onze genres et soixante-dix espèces. Le saumon est ainsi cousin de la truite. Le filet de saumon est la partie de la chair la plus appréciée. Le filet de saumon sauvage est bien entendu plus savoureux que celui d'un saumon d'élevage.

Il est souvent cuit en dames. Il est aussi bon chaud que froid.

## VARIÉTÉS

Cinq espèces vivent dans le Pacifique (*Oncorhynchus* spp) et une dans l'Atlantique (*Salmo salar*). Une variété habite les eaux douces en permanence (la ouananiche, *Salmo salar* ouananiche). Parmi les saumons du Pacifique, on trouve notamment le saumon royal, le saumon rouge, le saumon coho, le saumon rose et le saumon keta.

**Le saumon royal ou saumon chinook :**Le saumon royal ou saumon chinook (*Oncorhynchus tshawytscha*) mesure en moyenne de 84 à 91 cm et pèse entre 13,5 et 18 kg. Son dos est vert olivâtre, ses flancs et son ventre sont argentés, et ses gencives inférieures sont noires. Le dos, le dessus de la tête et les flancs sont tachetés de noir. La couleur de la chair varie de rose clair à orange foncé. Elle est surtout commercialisée fraîche, congelée ou fumée; on la met rarement en conserve. Elle est très recherchée fumée.

**Le saumon rouge ou sockeye :**Le saumon rouge ou sockeye (*Oncorhynchus nerka*) est l'espèce la plus recherchée après le saumon royal. Il mesure en moyenne entre 60 et 70 cm de long, et pèse entre 2 et 3 kg. Son dos est vert bleuté, ses flancs et son ventre argentés. Sa chair rouge mat est ferme et très savoureuse. Elle garde sa belle coloration rouge même lorsqu'elle est mise en conserve. Ce poisson plutôt mince, élancé et de taille uniforme se prête très bien à la mise en conserve. On le retrouve surtout sous cette forme, mais aussi fumé ou salé.

**Le saumon argenté ou saumon coho :**Le saumon argenté ou saumon coho (*Oncorhynchus kisutch*) mesure en moyenne entre 45 et 60 cm, et pèse de 2 à 4,5 kg. Son dos bleu métallique est orné de petites taches noires. Ses flancs et son ventre sont argentés. Le saumon argenté est la troisième espèce en importance commercialement. Sa chair rouge orangé égale presque celle du saumon rouge ou du saumon royal. Elle se défait aussi en gros morceaux. Elle est plus pâle que la chair du saumon rouge. Très utilisé pour les conserves, le saumon argenté est également vendu frais, congelé ou fumé. Il est aussi commercialisé légèrement saumuré.

**Le saumon rose :**Le saumon rose (*Oncorhynchus gorbuscha*) est le plus petit du genre. Il atteint sa maturité très tôt (deux ans). Il mesure en moyenne entre 43 et 48 cm et pèse entre 1,3 et 2,3 kg. Son dos vert bleuté est parsemé de grandes taches noires; ses flancs sont argentés. Le saumon rose a longtemps été considéré comme une espèce de qualité inférieure (tout comme le keta), car sa chair rosée est plutôt molle et se défait en petits morceaux. Il est surtout mis en conserve, mais est également commercialisé frais, fumé ou congelé.

**Le saumon keta :**Le saumon keta (*Oncorhynchus keta*) mesure en moyenne 64 cm et pèse de 5 à 6 kg. Son dos est bleu métallique et ses flancs et son ventre sont argentés. Il a

sur les côtés de pâles barres pourpres. Le saumon keta a la moins belle et la moins bonne chair. À peine rosée, elle est spongieuse, molle et se défait en petits morceaux; elle a cependant l'avantage d'être moins grasse. Elle est meilleure fraîche. Elle est aussi mise en conserve, congelée, salée à sec ou fumée. C'est la moins coûteuse.

**Le saumon de l'Atlantique :**Le saumon de l'Atlantique (*Salmo salar*) est le seul saumon qui vit dans l'Atlantique. Il est différent du saumon du Pacifique et il ne meurt pas après le frai; il peut se reproduire deux, trois ou quatre fois. Le saumon de l'Atlantique est reconnu pour sa combativité et sa chair rose délicieusement parfumée. Son corps ressemble à celui des autres salmonidés et sa couleur varie avec l'âge. Son dos est brun, vert ou bleu, et ses flancs et son ventre, argentés. Les spécimens capturés mesurent de 80 à 85 cm et pèsent en moyenne 4,5 kg. Le saumon de l'Atlantique est commercialisé frais, congelé ou fumé. L'apprêter le plus simplement possible afin de ne pas en masquer la saveur.

**La ouananiche ou saumon de l'intérieur :**La ouananiche ou saumon de l'intérieur (*Salmo salar ouananiche*) est un délicieux petit saumon d'eau douce. Elle a été emprisonnée dans les terres après l'époque glaciaire, ne pouvant pas retourner à la mer lorsque les eaux se sont retirées. Elle demeure maintenant en eau douce de façon permanente même si, bien souvent, les cours d'eau qu'elle fréquente ont un accès facile à la mer. On la retrouve sur la côte est de l'Amérique du Nord ainsi qu'en Scandinavie. Ouananiche signifie «le petit égaré» en montagnais, langue d'une tribu indienne du Québec. Ce poisson forme une espèce à part entière, tant par son habitat que par certaines modifications corporelles qui le distinguent du saumon. Il est plus petit (entre 20 et 60 cm) et pèse rarement plus de 6 kg. Ses nageoires plus longues et plus fortes et sa queue grosse et puissante se sont développées en s'adaptant aux eaux vives de son environnement. Ses yeux ainsi que ses dents sont plus grands. Son dos noir est orné de taches rapprochées et bien définies. Ses flancs sont gris bleuâtre et son ventre argenté. La ouananiche s'apprête comme le saumon ou la truite.

## COMMENT CHOISIR ?

Le saumon est commercialisé frais, congelé, fumé, salé, séché et en conserve. Ses œufs sont souvent vendus dans des pots de verre. Le saumon frais ou congelé est entier, en dames, en morceaux, en tronçons ou en filets. Le saumon fumé est souvent vendu scellé sous plastique ou congelé. Il est préférable de l'acheter dans une poissonnerie où les stocks s'écoulent rapidement afin de s'assurer le maximum de fraîcheur. Écarter du saumon fumé dont le pourtour est desséché ou bruni, dont l'aspect est brillant, ou qui présente un léger écoulement, car la fraîcheur laisse à désirer. Du saumon foncé risque d'être très salé.

## QUE FAIRE AVEC ?

La chair du côté de la tête est plus délicate que celle près de la queue. Le saumon fumé est

souvent accompagné de câpres et d'oignons doux émincés. On l'utilise pour donner une touche spéciale aux aliments, tels les sandwiches, les salades, les omelettes, les pâtes alimentaires, les mousses et les quiches. Éviter de masquer sa saveur. Le saumon en conserve est cuit et mis en boîte dans son jus. Ses arêtes et ses vertèbres sont souvent présentes. On peut facilement les manger car elles sont très friables et constituent une intéressante source de calcium. Le saumon en conserve a une utilisation très variée. On le met notamment dans les sandwiches, les salades, les sauces, les omelettes et les quiches. On le cuisine en mousse, en soufflé, en pâté et en crêpes. Il est aussi présenté sous forme de pâté, utilisé principalement pour tartiner sandwiches et canapés. Les œufs de saumons sont délicieux. On les appelle souvent à tort «caviar rouge», mais le véritable caviar provient uniquement d'œufs d'esturgeon.

## COMMENT PRÉPARER ?

Tous les modes de cuisson conviennent au saumon.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le saumon rancit rapidement car sa chair est grasse. Il se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le saumon royal est le plus gras des saumons. Le saumon rouge, le saumon de l'Atlantique et le saumon argenté sont mi-gras. Le saumon rose et le saumon keta cru sont maigres.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
181 kcal	19,90 g	11,30 g	26,90 mg	7,13 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
47,00 mg	2,32 g	54,10 mg	190,00 mg	0,06 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,41 mg	0,39 mg	0,06 mg	17,00 µg	0,23 mg
vitamin B2				
0,08				

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Pendant longtemps très abondant, le saumon est maintenant beaucoup plus rare à cause de la pêche intensive, de la pollution et de la construction de barrages. Le saumon de l'Atlantique fut le premier à être menacé d'extinction; aujourd'hui, son élevage et une stricte gestion des stocks permettent d'assurer sa survie.

### Poke bowl [3]

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

### Saumon mariné gravlax, salsa d'avocat et sauce vierge au gingembre confit [4]

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

### Makis [5]

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

### Tartare de saumon aux huîtres et concombre [6]

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

### Filet de saumon rôti à la vanille, étuvée de poireaux [7]

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

### Tartare saumon et loup [8]

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

### Parmentier de poisson [9]

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

# Assiette de saumon mariné au citron vert [10]

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

# Céviche de saumon mangue poivrons [11]

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

# Saumon au champagne [12]

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

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15149>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15149>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poke-bowl>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/saumon-marine-gravlax-salsa-davocat-et-sauce-vierge-au-gingembre-confit>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/makis>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-saumon-aux-huitres-et-concombre>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-saumon-roti-la-vanille-etuvee-de-poireaux>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-saumon-et-loup>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-de-poisson>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/assiette-de-saumon-marine-au-citron-vert>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/ceviche-de-saumon-mangue-poivrons>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/saumon-au-champagne>

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

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/filets-de-saumon?page=2>