



< retour

Poissonnerie

Homard



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Ecrevisse, Homard,

Langouste

Poids moyen : 600g

Crustacé au corps allongé, le homard vit dans les eaux profondes de la mer. Il se meut habituellement en marchant sur les fonds rocheux, ce qui rend sa capture à l'aide de cages facile. Il se déplace la nuit.

Le homard habite principalement l'Atlantique. Il a presque disparu des côtes européennes et

il est vendu en Europe à des prix exorbitants. Dans plusieurs pays, la pêche du homard est réglementée afin d'assurer la survie de l'espèce.

Le homard qui habite les côtes de l'Amérique du Nord diffère légèrement de forme et de couleur de l'espèce qui vit près des côtes européennes.

Le homard est muni de cinq paires de pattes. La première paire, beaucoup plus développée, se termine par de fortes pinces redoutables. L'une d'elles, plus grosse, sert à broyer la nourriture, et l'autre sert à la couper. La pince qui broie la nourriture se situe à gauche ou à droite.

Le homard possède un abdomen (ou queue) passablement développé, formé de sept sections dont la dernière est une nageoire caudale puissante en forme d'éventail. La tête pointue ornée d'yeux proéminents se termine en un rostre épineux (une partie saillante). Six antennes y sont attachées, dont quatre petites et deux très longues.

La femelle se différencie du mâle par ses petites nageoires situées à l'endroit où l'abdomen et le thorax se joignent. Elles sont minces et palmées car elles servent à retenir les œufs. Chez le mâle, elles sont plus longues, piquantes et plus rigides.

Certains affirment que la chair de la femelle est meilleure, surtout lors de la ponte, aussi est-elle plus recherchée. Heureusement, consommer la chair de la femelle à cette époque ne constitue plus la même menace pour l'espèce qu'auparavant, car les homards proviennent souvent de homarderies, d'immenses parcs où on en fait l'élevage.

Pour libérer la chair des pinces, un outil est de rigueur. Une pince à homard, un casse-noisettes, le manche d'un couteau lourd ou même un marteau peuvent faire l'affaire.

VARIÉTÉS

Le homard mue lors de sa croissance. À cinq ans, il aura mué 12 fois, changeant de carapace à chaque fois. Il pèse alors environ 500 g et mesure en moyenne 30 cm. Les parties comestibles du homard sont la chair de l'abdomen (ou queue), des pattes (même les minuscules dont on extrait la chair en les mordillant), ainsi que le corail et le foie verdâtre qui proviennent du thorax. La chair ne représente que 30% du poids total environ. Cette chair blanche et rosée est maigre, ferme, délicate et très savoureuse.

Homard mâle :Le homard mâle est moins lourd que la femelle mais sa chair est plus fine. Il pèse entre 300 et 400 grammes.

Homard femelle :La femelle est plus lourde que le mâle, elle pèse entre 400 et 500 grammes cependant sa chair est moins fine que ce dernier.

Homard breton ou européen : Ce homard est bleu violacé ou verdâtre. Il est chamu et sa chair très fine mais il se fait de plus en plus rare.

Homard canadien ou américain : Sa couleur tire sur le marron et sa chair est moins fine. Il est pêché sur les côtes orientales du Canada et du Massachusetts.

COMMENT CHOISIR ?

À l'achat d'un homard vivant, s'assurer que l'animal est bien en vie en le soulevant (le saisir par les côtés). Il devrait replier brutalement sa queue sous son corps. Les pinces sont presque toujours immobilisées par un élastique ou une cheville de bois; si ce n'est pas le cas, s'en méfier car elles saisissent fermement. Un homard cuit devrait avoir l'œil noir et brillant, une chair ferme et une bonne odeur. S'assurer qu'il était bien vivant avant la cuisson en tirant sur sa queue, elle devrait alors se replier d'elle-même. Le homard s'achète aussi surgelé ou en conserve; dans ce dernier cas, il est en pâté prêt à être tartiné, ou en morceaux.

QUE FAIRE AVEC ?

Le homard se mange chaud ou froid, mais toujours après cuisson. Il est très apprécié avec du beurre à l'ail ou au citron, de la mayonnaise ou même nature. Le homard est apprêté de plusieurs façons. On le cuit en bisque, en soufflé ou en sauce, on le gratine. Le homard Thermidor, à l'américaine (ou à l'armoricaine) et à la Newburg sont des apprêts classiques. Froid, on met le homard dans les salades, les sandwiches et les aspics. On le consomme aussi en pâté. La carapace peut servir à aromatiser bisques, ragoûts et sauces. Elle peut aussi être pulvérisée ou hachée finement puis ajoutée à du beurre fondu; dans ce dernier cas, il faut ensuite filtrer le beurre. Ce beurre sert à cuisiner des sauces et des bisques, à tartiner des sandwiches ou à cuire du poisson.

COMMENT PRÉPARER ?

Le homard se cuit à l'eau (eau de mer, eau douce salée, court-bouillon), à la vapeur et au grill. Les avis diffèrent sur la façon de le cuire.

Généralement, on suggère de cuire le homard vivant afin de s'assurer d'une fraîcheur maximale. Lorsqu'il est cuit par ébullition, on le plonge tête première dans un liquide bouillant pour le tuer instantanément (se méfier des éclaboussures, causées surtout par la queue qui se replie). Certains trouvent cette méthode cruelle et affirment qu'elle durcit la chair. Ils préfèrent placer le homard une heure au congélateur, ce qui l'engourdit et le ferait mourir doucement.

On peut aussi mettre le homard dans de l'eau fraîche portée lentement à ébullition. Dans les deux méthodes de cuisson, prévoir 12 min de cuisson par 500 g, en ajoutant 1 min par 125

g additionnels.

Lorsque le homard est cuit dans l'eau bouillante, minuter à partir du moment où le homard est plongé dans l'eau. Lorsque le homard est cuit dans l'eau fraîche, minuter à partir du moment où l'ébullition commence. Toujours cuire les homards dans suffisamment de liquide pour les recouvrir complètement. Avant de servir le homard, faire un trou à la tête afin que le liquide contenu sous la carapace s'écoule. Pour griller le homard, le couper en deux dans le sens de la longueur. Badigeonner la chair d'huile, de jus de citron et, si désiré, de poivre moulu, puis griller doucement environ 10 min. Ne pas décongeler un homard cuit; il sera plus savoureux s'il est seulement réchauffé 2 min dans de l'eau bouillante.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le homard peut vivre de 3 à 5 jours hors de son habitat naturel s'il est placé dans un vivier d'eau salée. Après l'achat, éviter de le laisser séjourner à la température de la pièce. Le cuire immédiatement, sinon le couvrir d'un linge humide et le placer au réfrigérateur. Le homard cuit se conservera environ 1 ou 2 jours au réfrigérateur.

Pour congeler le homard, le cuire au préalable, l'égoutter, puis le laisser tel quel ou, ce qui est préférable, retirer la chair de la carapace. Refroidir la chair au réfrigérateur puis la mettre dans des contenants à congélation et la couvrir de saumure (10 ml de sel pour 250 ml d'eau). Placer le couvercle et congeler. On peut aussi déposer le homard entier cuit et refroidi dans un sac à congélation, retirer l'air, sceller et congeler. Sa durée de conservation est d'environ 1 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le homard est riche en potassium, en zinc et en niacine. La composition de la chair varie selon les saisons et la partie du corps d'où elle provient; la queue contient plus d'éléments nutritifs que les pinces.

calories

104
kcal

protéines

22,10
g

glucide

0,30
g

lipide

1,60
g

magnesium

34,10
mg

calcium

66,50
mg

sodium

350,00
mg

acides
gras
saturés

0,20
g

cholestérol

110,00
mg

phosphore

260,00
mg

cuiivre

zinc

fer

manganèse

vitamin
B1

1,31
mg

2,80
mg

0,80
mg

0,14
mg

0,08
mg

vitamin
B2

0,05
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

En Amérique du Nord, le homard était tellement abondant au début de la colonie qu'on le considérait avec mépris. Il devint plus apprécié cependant et fut pêché avec excès. Il est maintenant beaucoup plus rare.

Homard bleu cuit à la nage, deux tomates, mozzarella et balsamique [3]

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

Ravioles de homard breton à l'estragon [4]

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

Ceviche de homard [5]

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

Salade de homard et mayonnaise thaï [6]

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

Homard et sauce au beurre citronnée [7]

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

Infusion de homard [8]

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

Risotto de fregola à la bolognaise de homard [9]

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

Homard et guacamole [10]

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

Gruau au homard [11]

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

Homard et cromesquis de tête de veau, pommes fondantes [12]

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

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15187>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15187>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/homard-bleu-cuit-la-nage-deux-tomates-mozzarella-et-balsamique>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/ravioles-de-homard-breton-lestragon>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/ceviche-de-homard>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-homard-et-mayonnaise-thai>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/homard-et-sauce-au-beurre-citronnee>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/infusion-de-homard>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-de-fregola-la-bolognaise-de-homard>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/homard-et-guacamole>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/gruau-au-homard>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/homard-et-cromesquis-de-tete-de-veau-pommes-fondantes>

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