



< retour

Poissonnerie

Oursin(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres mollusques

Poids moyen : 30g

Petit animal marin invertébré qui habite près des côtes et dont la carapace sphérique est formée de plaques calcaires. Cette carapace est plus ou moins aplatie selon les espèces et atteint généralement de 7 à 8 cm de diamètre. Elle est recouverte de piquants longs d'environ 2 cm chez les espèces les plus courantes, mais pouvant atteindre de 10 à 15 cm (d'où ses surnoms de "hérisson de mer" et de "châtaigne de mer").

Quelques piquants sont fixes, d'autres munis de ventouses sont mobiles, permettant à l'oursin de se déplacer. Un certain nombre de piquants se terminent en pinces afin que l'oursin puisse se nourrir. Certaines espèces ont des piquants vénéneux.

Le dessus de la carapace de l'oursin est totalement recouvert de piquants et abrite seulement l'anus, placé au milieu. La bouche, munie de cinq dents et entourée d'une zone exempte de piquants, est située sous la carapace. Cette bouche en forme de lanterne est curieusement appelée "lanterne d'Aristote".

Sous la bouche loge la partie comestible, soit les cinq glandes sexuelles (ovaires ou testicules car l'oursin est unisexe) appelées "corail" et le liquide dans lequel elles baignent. Le corail est de couleur orangé comme celui de la moule et du pétoncle.

L'oursin est présent dans la plupart des mers. Il a une consistance et une saveur fortement iodée.

Avant d'entreposer l'oursin entier, enlever les parties croquantes de la bouche (l'œil), situées sous la carapace.

VARIÉTÉS

Il existe près de 500 variétés d'oursins parmi lesquelles plusieurs ne sont pas comestibles.

COMMENT CHOISIR ?

Les oursins sont commercialisés entiers (souvent emballés dans de petites boîtes en bois) ou prêts à servir (le corail seulement). Ils sont très périssables. À l'achat d'oursins entiers, choisir des spécimens aux piquants fermes et à l'orifice buccal serré.

QUE FAIRE AVEC ?

On le consomme souvent cru, avec ou sans le liquide dans lequel il baigne, agrémenté d'un peu de jus de citron ou de lime, d'échalote et de sel, accompagné de pain beurré ou déposé sur des canapés. L'oursin, en coulis ou réduit en purée, aromatise sauces, mayonnaises et trempettes. On l'incorpore aussi à des omelettes, des œufs brouillés ou des crêpes. Il sert également à cuisiner l'oursinade, une soupe de poissons aux oursins. On peut le cuire quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, comme un œuf à la coque.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'oursin se conserve 1 jour ou 2 au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'oursin est riche en phosphore et en calcium et contient également des acides gras essentiels.

calories

191

kcal

protéines

20,30

g

glucide

2,60

g

lipide

10,90

g

magnesium

124,00

mg

calcium

24,00

mg

sodium

207,00

mg

acides
gras
saturés

1,67

g

cholestérol

372,00

mg

phosphore

310,00

mg

sucre

1,00

g

cuivre

0,10

mg

zinc

0,80

mg

fer

2,30

mg

manganèse

0,05

mg

vitamin A

467,00

µg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Oursin et courge [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15260>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15260>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/oursin-et-courge>