



< retour

Poissonnerie

Rascasse(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

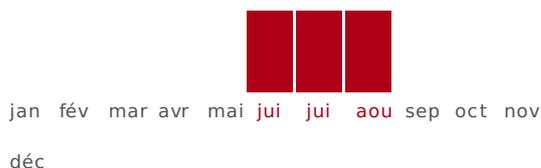
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Origine : Méditerranée, Atlantique, Pacifique

Famille : Scorpénidés

Poids moyen : 700g

Poisson hideux, la rascasse a longtemps été surnommée "scorpion de mer", car plusieurs de ses nageoires sont épineuses et peuvent causer de sérieuses inflammations. Légèrement bossue, à la peau épaisse parsemée d'écailles irrégulières, de couleur rouge-orangée, elle se caractérise par sa grande bouche et ses yeux exorbités. La rascasse est indispensable

à la préparation de la bouillabaisse, mais les plus gros spécimens, les "chapons" sont délicieux en filet.

Demander au poissonnier de lever les filets d'une belle rascasse. Délicate à préparer à cause de ses nageoires venimeuse, ne pas oublier de lui demander les parures pour réaliser une délicieuse soupe de poissons.

VARIÉTÉS

On compte plus de 300 espèces différentes de rascasses. Néanmoins, les plus consommées et les plus connues sont :

La rascasse rouge :Dite "chapon" qui ne dépasse pas les 50 cm et se pêche dans les eaux profondes de la Méditerranée et et du Sud des îles Britanniques jusqu'au Sénégal. Sa nageoire dorsale est venimeuse, et on la prépare plutôt en filet.

La rascasse brune :Qui ne dépasse pas les 25 cm et a le dos parsemé de tâches foncées. Elle se pêche dans les eaux peu profondes et donne tout son goût à la bouillabaisse.

COMMENT CHOISIR ?

Une rascasse fraîche doit être brillante et avec l'œil bombé. Il existe de la rascasse brune, rouge (chapon) et la rascasse du nord (chèvre ou sébaste). Elles sont vendues en filets ou entières. Vu l'abondance de ses déchets, il faut prévoir une rascasse de 1,5 kg pour 3 personnes.

QUE FAIRE AVEC ?

Pas de bouillabaisse sans rascasse ! Ce plat était à l'origine celui des pêcheurs, cuisiné sur la plage dans un grand chaudron posé sur un feu de bois et composé des poissons qui ne pouvaient pas être vendus sur le marché, comme la rascasse, bourrée d'arêtes. Lorsqu'elle est de belle taille (autour d'1,5 kg), elle se cuisine au four, comme la dorade. Sa chair dense se sépare en pétales à la cuisson. En filet, on peut l'accommoder comme les filets de merlan ou le Saint-Pierre.

COMMENT PRÉPARER ?

La chair floconneuse et savoureuse de la rascasse s'apprécie aussi bien en filet que lorsque le poisson est cuit entier. Pochée ou grillée, la rascasse supporte toutes les cuissons, à condition d'être cuite avec la peau, qui évite à la chair de s'effriter. Son goût assez marqué supporte les assaisonnements typés : tomate, piments, olives noires...

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

A garder au réfrigérateur et à consommer dans les 48h après achat. Se congèle en filets avec la peau.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Très riche en protéines, la chair maigre de la rascasse est, comme tous les poissons blancs, particulièrement adaptée à qui veut surveiller son alimentation.

calories



protéines



lipide



magnesium



calcium



* Source de données :
AFSSA

acides gras saturés



cuivre



zinc



fer



manganèse



vitamin D



HISTOIRE

La rascasse a longtemps été un poisson uniquement consommé par les pêcheurs. Difficile à préparer à cause de ses nageoires venimeuses, ils prirent l'habitude de cuisiner avec une soupe... devenue la bouillabaisse !

Rascasse chapon piquée aux anchois, choux fleur poêlé à cru [3]

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

Bouillabaisse de merlan [4]

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

Soupe de poisson émulsionnée à l'huile

d'olive et craquelins fourrés aux olives

[5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15321>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15321>

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

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

[5] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-poisson-emulsionnee-lhuile-dolive-et-craquelins-fourres-aux-olives>