< retour

Poissonnerie

Rouget

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Rouget

Origine : Pacifique, Méditerranée, Atlantique, Océan Indien

Famille : Mullidés

Poids moyen : 350g

Le rouget est un poisson de mer appartenant à la famille des mullidés. Il est très apprécié depuis l'Antiquité. Il existe de nombreuses variétés dont le rouget-barbet. Il préfère l'eau chaude peu profonde. On le retrouve dans le Pacifique, la Méditerranée, l'Atlantique et l'océan Indien. Il a de gros yeux au sommet de sa tête volumineuse. Sa première nageoire dorsale est épineuse et sa queue est fourchue. Deux longs barbillons, qui ont des fonctions

tactiles et gustatives, sont rattachés à sa mâchoire inférieure. Ces barbillons donnent au rouget une ressemblance avec la chèvre, caractéristique retenue par la langue anglaise qui nomme ce poisson goatfish («poisson chèvre»). La peau est couverte de grandes écailles. Sa couleur est variable, elle est souvent dans les teintes de rouge ou de rose. Elle perd vite de son éclat cependant, ce qui devient un indice précieux pour connaître la fraîcheur du poisson. Ce poisson perciforme est peu habituel dans les eaux froides, d'où sa rareté près des côtes canadiennes.

Il peut être cuit entier (lorsqu'il est petit) ou vidé; laisser alors le foie, il est très savoureux.

VARIÉTÉS

Parmi les espèces les plus courantes dans la Méditerranée se trouvent le rouget-barbet de roche, le rouget-barbet doré et le rouget-barbet de vase.

Le rouget-barbet de roche : Il mesure généralement de 20 à 25 cm. Il a deux écailles sous les yeux. Son corps rougeâtre a une bande brune de l'œil à la queue et plusieurs bandes jaunes. Sa première nageoire dorsale est garnie de raies.

Le rouget-barbet doré : Il ressemble au rouget-barbet de roche. Sa bande dorsale est jaune et sa première nageoire dorsale est ornée d'une bande orange à sa base et d'une bande jaune un peu plus haut.

Le rouget-barbet de vase : Il mesure généralement entre 10 et 20 cm de long. Il a trois écailles sous les yeux. Sa peau est dorée.

Le rouget de Dakar : Plus petit, à chair blanche, il est reconnaissable à ses mâchoires garnies de dents acérées et sa couleur rose soutenue. Il est truffé d'arêtes.

Le rouget de roche ou grondin : Le rouget de roche ou surmulet a une chair plus parfumée et plus ferme que le barbet. Il a un profil arrondi et a une couleur rose vif.

COMMENT CHOISIR ?

Acheter le de février à juin pour le Barbet et de mai à septembre pour le rouget de roche. L'œil du rouget doit être bombé et transparent. Il doit avoir des couleurs éclatantes et brillantes, une chair ferme avec des écailles attachées solidement à la peau.

QUE FAIRE AVEC ?

Malgré la grande quantité d'arêtes, le rouget est très recherché, notamment dans le sud de la France, vu sa saveur particulièrement fine. L'apprêter simplement pour ne pas masquer sa saveur.

COMMENT PRÉPARER ?

Le rouget se cuit au four, sur le grill, à la poêle ou au court-bouillon.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le rouget se garde à l'endroit le plus froid du réfrigérateur 2 à 3 jours, mais il est très fragile. Il perd sa couleur rapidement. Il peut également se congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair de ces poissons est maigre et ferme. Elle contient une grande quantité de petites arêtes.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
116 kcal	23,20 g	2,60 g	28,90 mg	49,60 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
97,30 mg	0,90 g	60,60 mg	290,00 mg	0,10 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,88 mg	1,10 mg	0,11 mg	0,06 mg	0,06 mg

vitamin B3
3,70 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Filets de rouget citronnés, petit pois au gingembre et sauce tomate épicée [3]

En savoir plus [3]

Filet de rouget grondin à l'anis vert, mousseline de céleri et poivron doux [4]

En savoir plus [4]

Filet de rouget, asperges vertes, pamplemousse et poutargue [5]

En savoir plus [5]

Filets de rouget au pois gourmands, pamplemousse et wasabi [6]

En savoir plus [6]

Terrine de rouget et tomates confites [7]

En savoir plus [7]

Soupe de poissons [8]

En savoir plus [8]

Rillettes de rouget-barbet [9]

En savoir plus [9]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15335

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15335

[3] https://www.qooq.com/recipes/filets-de-rouget-citronnes-petit-pois-au-gingembre-et-sauce-tomate-epicee

[4] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-rouget-grondin-lanis-vert-mousseline-de-celeri-et-poivron-doux

[5] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-rouget-asperges-vertes-pamplemousse-et-poutargue

[6] https://www.qooq.com/recipes/filets-de-rouget-au-pois-gourmands-pamplemousse-et-wasabi

[7] https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-rouget-et-tomates-confites

[8] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-poissons

[9] https://www.qooq.com/recipes/rillettes-de-rouget-barbet