



[< retour](#)

Poissonnerie

Sandre



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Sandre

Origine : Scandinavie, Europe, Angleterre

Famille : Percidés

Poids moyen : 2500g

Le doré ou sandre (en Europe) habite les eaux fraîches des lacs et des grandes rivières. Son long corps est à peine aplati; sa bouche est large, sa mâchoire robuste et sa dentition fournie. Le doré se distingue du brochet, avec lequel il est souvent confondu, par ses deux nageoires dorsales (le brochet n'en a qu'une).

Le doré s'apprête comme la perche ou le brochet ou tout autre poisson à chair ferme, entier ou en filets.

VARIÉTÉS

On retrouve le sandre en Scandinavie, en Europe et en Angleterre. Le sandre (*Stizostedion lucioperca*) a un corps allongé, une denture forte et une coloration plutôt grise; il mesure habituellement entre 60 et 100 cm et peut peser 10 kg. L'élevage du sandre est important en Europe où on le nomme aussi perche-brochet.

Le doré noir ou sandre du Canada (*Stizostedion canadense*) : Le doré noir ou sandre du Canada (*Stizostedion canadense*) a un corps cylindrique plutôt robuste. Son museau est long et pointu, caractéristique des dorés. Ses joues sont couvertes d'écailles rugueuses. Le doré noir mesure généralement de 25 à 40 cm de long et pèse en moyenne 0,5 kg. Son dos est coloré de brun ou de gris et ses flancs sont jaunes, marbrés de brun foncé. Certains jugent sa chair supérieure à celle du doré jaune.

Le doré jaune ou sandre d'Amérique (*Stizostedion vitreum*) : Le doré jaune ou sandre d'Amérique (*Stizostedion vitreum*) a la tête plus haute et le corps moins mince que le doré noir. Ses yeux sont plus grands et plus foncés. Contrairement au doré noir, ses joues sont lisses. C'est le plus grand de la famille des perches. Il mesure généralement de 33 à 50 cm de long et pèse de 1 à 2 kg. Sa peau brun olivâtre à jaune présente des petites taches jaunes ou or et des lignes obliques foncées plus ou moins floues.

COMMENT CHOISIR ?

Le sandre doré est commercialisé entier, paré ou en filets, frais ou congelés. Choisir de préférence un sandre d'élevage, moins pollué que le sauvage.

COMMENT PRÉPARER ?

Le sandre est un poisson savoureux qui supporte tous les modes de cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le sandre peut se conserver 1 jour dans le réfrigérateur avant de le consommer si il est saupoudré de gros sel et enveloppé d'un linge imbibé de vinaigre. Si le poisson n'est pas cuit immédiatement, le nettoyer puis l'essuyer avec un linge imbibé d'eau salée et le saupoudrer d'un peu de sel sur les deux côtés puis l'envelopper d'une feuille d'aluminium. Il pourra se conserver 2 jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Le poisson peut se congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair blanche et maigre est ferme, délicate et savoureuse.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
83 kcal	19,20 g	0,73 g	50,00 mg	53,00 mg
sodium	acides gras saturés	phosphore	cuiivre	zinc
24,00 mg	0,14 g	194,00 mg	0,05 mg	0,58 mg
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,64 mg	0,08 mg	0,16 mg	0,25 mg	2,30 mg
vitamin C				
1,00 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Pavé de sandre en pot au feu au bouillon de poule [3]

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

Sandre poêlé, brandade croustillante et crème d'artichaut [4]

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

Filet de sandre farci aux cèpes, palet de pied de porc au foie gras, jus de veau [5]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15339>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15339>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pave-de-sandre-en-pot-au-feu-au-bouillon-de-poule>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/sandre-poele-brandade-croustillante-et-creme-dartichaut>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-sandre-farci-aux-cepes-palet-de-pied-de-porc-au-foie-gras-jus-de-veau>