< retour

Poissonnerie

Saumon fumé

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Saumon

Origine : Ecosse, Norvège, Irlande

Famille : Salmonidés

Poids moyen : 40g

Le saumon est un magnifique poisson fort apprécié aussi bien pour sa chair que pour le plaisir de le pêcher et ce, depuis les temps anciens. Le saumon naît en eau douce, vit dans la mer entre 1 à 4 années selon la rapidité de son développement et revient à son lieu d'origine pour frayer. Il arrive fréquemment qu'il se déplace sur plus de 1 500 km pour retourner où il est né. L'aspect physique des saumons du Pacifique se modifie

considérablement lors du frai, surtout chez les mâles dont le museau se déforme, la mâchoire s'allonge et les dents deviennent proéminentes. La femelle de certaines espèces peut pondre jusqu'à 13 000 œufs. Les géniteurs meurent après la période de reproduction. Le saumon se distingue de la truite, une proche parente, par sa nageoire anale qui compte de 12 à 19 rayons. Son corps allongé et quelque peu comprimé diffère légèrement de forme selon les espèces. Sa peau recouverte d'écailles lisses est souvent parsemée de taches, variables selon les espèces. Sa couleur dépend des espèces et de la période de l'année.

Les œufs de saumons sont délicieux. Ils sint appelés à tort «caviar rouge», mais le véritable caviar provient uniquement d'œufs d'esturgeon.

VARIÉTÉS

Cinq espèces vivent dans le Pacifique (Oncorhynchus spp) et une dans l'Atlantique (Salmo salar). Une variété habite les eaux douces en permanence (la ouananiche, Salmo salar ouananiche). Parmi les saumons du Pacifique, on trouve notamment le saumon royal, le saumon rouge, le saumon coho, le saumon rose et le saumon keta.

Le saumon royal ou saumon chinook {Oncorhynchus tshawytscha) : Le saumon royal ou saumon chinook {Oncorhynchus tshawytscha) mesure en moyenne de 84 à 91 cm et pèse entre 13,5 et 18 kg. Son dos est vert olivâtre, ses flancs et son ventre sont argentés, et ses gencives inférieures sont noires. Le dos, le dessus de la tête et les flancs sont tachetés de noir. La couleur de la chair varie de rose clair à orange foncé. Elle est surtout commercialisée fraîche, congelée ou fumée; on la met rarement en conserve. Elle est très recherchée fumée.

Le saumon rouge ou sockeye {Oncorhynchus nerka) : Le saumon rouge ou sockeye {Oncorhynchus nerka) est l'espèce la plus recherchée après le saumon royal. Il mesure en moyenne entre 60 et 70 cm de long, et pèse entre 2 et 3 kg. Son dos est vert bleuté, ses flancs et son ventre argentés. Sa chair rouge mat est ferme et très savoureuse. Elle garde sa belle coloration rouge même lorsqu'elle est mise en conserve. Ce poisson plutôt mince, élancé et de taille uniforme se prête très bien à la mise en conserve. On le retrouve surtout sous cette forme, mais aussi fumé ou salé.

Le saumon argenté ou saumon coho {Oncorhynchus kisutch) : Le saumon argenté ou saumon coho {Oncorhynchus kisutch) mesure en moyenne entre 45 et 60 cm, et pèse de 2 à 4,5 kg. Son dos bleu métallique est orné de petites taches noires. Ses flancs et son ventre sont argentés. Le saumon argenté est la troisième espèce en importance commercialement. Sa chair rouge orangé égale presque celle du saumon rouge ou du saumon royal. Elle se défait aussi en gros morceaux. Elle est plus pâle que la chair du saumon rouge. Très utilisé pour les conserves, le saumon argenté est également vendu frais, congelé ou fumé. Il est aussi commercialisé légère¬ment saumuré.

Le saumon rose {Oncorhynchus gorbuscha) : Il est aussi commercialisé légère¬ment saumuré. Le saumon rose {Oncorhynchus gorbuscha) est le plus petit du genre. Il atteint sa maturité très tôt (deux ans). Il mesure en moyenne entre 43 et 48 cm et pèse entre 1,3 et 2,3 kg. Son dos vert bleuté est parsemé de grandes taches noires; ses flancs sont argentés. Le saumon rose a longtemps été considéré comme une espèce de qualité inférieure (tout comme le keta), car sa chair rosée est plutôt molle et se défait en petits morceaux. Il est surtout mis en conserve, mais est également commercialisé frais, fumé ou congelé.

COMMENT CHOISIR ?

Le saumon fumé est souvent vendu scellé sous plastique ou congelé. Il est préférable de l'acheter dans une poissonnerie où les stocks s'écoulent rapidement afin de s'assurer le maximum de fraîcheur. Écarter du saumon fumé dont le pourtour est desséché ou bruni, dont l'aspect est brillant, ou qui présente un léger écoulement, car la fraîcheur laisse à désirer. Du saumon foncé risque d'être très salé.

QUE FAIRE AVEC ?

La chair du côté de la tête est plus délicate que celle près de la queue. Le saumon fumé est souvent accompagné de câpres et d'oignons doux émincés. On l'utilise pour donner une touche spéciale aux aliments, tels les sandwichs, les salades, les omelettes, les pâtes alimentaires, les mousses et les quiches. Éviter de masquer sa saveur. Le saumon en conserve est cuit et mis en boîte dans son jus. Ses arêtes et ses vertèbres sont souvent présentes. On peut facilement les manger car elles sont très friables et constituent une intéressante source de calcium. Le saumon en conserve a une utilisation très variée. On le met notamment dans les sandwichs, les salades, les sauces, les omelettes et les quiches. On le cuisine en mousse, en soufflé, en pâté et en crêpes. Il est aussi présenté sous forme de pâté, utilisé principalement pour tartiner sandwichs et canapés. Les œufs de saumons sont délicieux. On les appelle souvent à tort «caviar rouge», mais le véritable caviar provient uniquement d'œufs d'esturgeon.

COMMENT PRÉPARER ?

Tous les modes de cuisson conviennent au saumon.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Sous-vide, se fier à la date de péremption indiquée sur l'emballage. Le saumon rancit rapidement une fois l'emballage ouvert car sa chair est grasse. Il se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le saumon royal est le plus gras des saumons. Le saumon rouge, le saumon de l'Atlantique et le saumon argenté sont mi-gras. Le saumon rose et le saumon keta cru sont maigres.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
169 kcal	21,80 g	9,11 g	34,40 mg	8,34 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
1 440,00 mg	2,45 g	53,60 mg	223,00 mg	0,05 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,29 mg	0,30 mg	0,01 mg	7,50 µg	0,16 mg

vitamin B2
0,17 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Pendant longtemps très abondant, le saumon est maintenant beaucoup plus rare à cause de la pêche intensive, de la pollution et de la construction de barrages. Le saumon de l'Atlantique fut le premier à être menacé d'extinction; aujourd'hui, son élevage et une stricte gestion des stocks permettent d'assurer sa survie.

Asperges blanches et vertes au saumon fumé, crème aigrelette à l'aneth [3]

En savoir plus [3]

Lasagnes au saumon [4]

En savoir plus [4]

Galette de pommes de terre juste tiède et saumon fumé [5]

En savoir plus [5]

Bavarois de moules au mascarpone, enveloppe de saumon fumé [6]

En savoir plus [6]

Cocktail de l'été au saumon fumé, chou-fleur et brocoli [7]

En savoir plus [7]

Muffins au saumon et à la courgette [8]

En savoir plus [8]

Tartines au saumon [9]

En savoir plus [9]

Rouleaux de printemps au saumon et aux pommes [10]

En savoir plus [10]

Omelette roulée aux herbes [11]

En savoir plus [11]

Cheesecake au saumon fumé et à l'aneth [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15345

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15345

[3] https://www.qooq.com/recipes/asperges-blanches-et-vertes-au-saumon-fume-creme-aigrelette-laneth

[4] https://www.qooq.com/recipes/lasagnes-au-saumon

[5] https://www.qooq.com/recipes/galette-de-pommes-de-terre-juste-tiede-et-saumon-fume

[6] https://www.qooq.com/recipes/bavarois-de-moules-au-mascarpone-enveloppe-de-saumon-fume

[7] https://www.qooq.com/recipes/cocktail-de-lete-au-saumon-fume-chou-fleur-et-brocoli

[8] https://www.qooq.com/recipes/muffins-au-saumon-et-la-courgette

[9] https://www.qooq.com/recipes/tartines-au-saumon

[10] https://www.qooq.com/recipes/rouleaux-de-printemps-au-saumon-et-aux-pommes

[11] https://www.qooq.com/recipes/omelette-roulee-aux-herbes

[12] https://www.qooq.com/recipes/cheesecake-au-saumon-fume-et-laneth

[13] https://www.qooq.com/ingredients/saumon-fume?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/saumon-fume?page=2

[15] https://www.qooq.com/ingredients/saumon-fume?page=3