< retour

Poissonnerie

Seiche

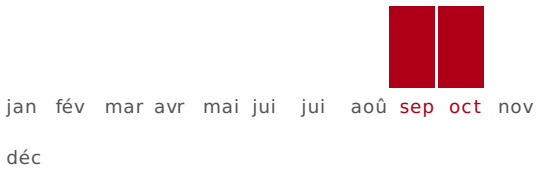
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Calamars, Pieuvres, Poulpes, Seiches

Poids moyen : 25g

La seiche est un mollusque céphalopode dont le corps est plus ovale et plus aplati que celui du calmar, une espèce voisine. Il renferme un os crayeux oblong et très léger d'environ 15 cm. Cet os arrondi à une extrémité et pointu à l'autre est souvent donné aux oiseaux afin qu'ils y aiguisent leur bec.

La seiche est très courante en Europe et en Asie. Elle est jaune ou beige avec des raies généralement noires, et prend la couleur de son environnement pour passer inaperçue. Elle a dix tentacules, dont deux très longs, pourvus de 5 ou 6 rangées de ventouses. Comme le poulpe, elle a de petits yeux qui ressemblent aux yeux des vertébrés. Elle possède une poche remplie de sépia, liquide brun foncé qu'elle éjecte pour couvrir sa fuite lorsqu'elle est attaquée. La matière colorante de la sépia est utilisée en dessin.

Elle s'utilise comme le poulpe et le calmar, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes.

VARIÉTÉS

La seiche mesure de 15 à 25 cm de long. Elle est plus grosse que la sépiole, une espèce voisine, qui ne mesure que 3 ou 4 cm de long. Elle habite la plupart des mers, vivant en eaux profondes ou peu profondes. Elle se déplace rapidement par propulsion. La seiche est particulièrement appréciée en Italie, en Grèce, en Espagne et au Japon.

Le supion : Du grec Sêpion, le supion est une petite seiche très utilisée dans la cuisine provençale.

Casserons : Les casserons sont les petits des seiches.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de la seiche fraîche à la chair ferme et humide dégageant une douce odeur de mer. On la retrouve également congelée ou en conserve.

QUE FAIRE AVEC ?

La seiche est savoureuse. Elle est délicieuse farcie. La sépia («l'encre») est parfois récupérée et utilisée dans certaines recettes.

COMMENT PRÉPARER ?

Cuire la seiche rapidement, car elle durcit facilement. Pocher ou frire de 2 à 3 min de chaque côté, poêler de 1 à 2 min de chaque côté ou cuire à l'étuvée de 30 à 60 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
La seiche fraîche ou cuite se conserve 1 ou 2 jours au réfrigérateur et environ 3 mois au congélateur. La laver avant de la réfrigérer ou de la congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	calcium
73 kcal	16,10 g	0,70 g	0,70 g	59,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
370,00 mg	0,20 g	110,00 mg	270,00 mg	0,59 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
1,20 mg	3,40 mg	0,01 mg	0,04 mg	0,48 mg

vitamin B3
3,70 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Du temps des Romains, l'os était moulu et les femmes l'utilisaient pour se nettoyer les dents, se poudrer et polir des bijoux.

Blancs de seiche grillés au chorizo et aux tomates cocktail [3]

En savoir plus [3]

Poêlée de seiches et gambas, légumes croquants et jus coco gingembre [4]

En savoir plus [4]

Seiche, cébettes [5]

En savoir plus [5]

Aubergine brûlée, tomates coeurs de boeuf et seiche [6]

En savoir plus [6]

Faux caviar et blanc de seiche au pavot bleu, jus au piment coréen [7]

En savoir plus [7]

Salade tiède de seiches et pommes de terre à la moutarde [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15347

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15347

[3] https://www.qooq.com/recipes/blancs-de-seiche-grilles-au-chorizo-et-aux-tomates-cocktail

[4] https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-seiches-et-gambas-legumes-croquants-et-jus-coco-gingembre

[5] https://www.qooq.com/recipes/seiche-cebettes

[6] https://www.qooq.com/recipes/aubergine-brulee-tomates-coeurs-de-boeuf-et-seiche

[7] https://www.qooq.com/recipes/faux-caviar-et-blanc-de-seiche-au-pavot-bleu-jus-au-piment-coreen

[8] https://www.qooq.com/recipes/salade-tiede-de-seiches-et-pommes-de-terre-la-moutarde