



< retour

## Poissonnerie

# Surimi



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Autres poissons d'eau de mer

**Poids moyen :** 17g

Mot japonais désignant des succédanés de fruits de mer faits à partir de surimi, une pâte de chair de poisson. On obtient le surimi en faisant subir au poisson plusieurs transformations qui détruisent des enzymes et éliminent le sang, le gras et certaines protéines responsables de leur détérioration. Le poisson (la plupart du temps du lieu noir, nommé goberge au Québec, mais aussi du requin et de la morue) passe dans divers réservoirs en acier

inoxydable pour être dépouillé, émincé et lavé. Il est ensuite tamisé, puis la chair purifiée est placée dans un réservoir rempli d'eau salée. Elle subit un début de déshydratation, après quoi d'autres tamis séparent la chair blanche de la chair rosée (qui représente environ 5% d'un poisson). La chair blanche est déshydratée en profondeur. On la plonge ensuite dans un réservoir contenant du sucre, du sorbitol et des phosphates, substances qui prolongeront la durée de congélation. À la fin de ce processus, le surimi n'a aucune saveur et ne peut être consommé tel quel. Ce n'est qu'une concentration de protéines de poisson.

Il peut provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes à cause de la présence fréquente de glutamate monosodique.

## COMMENT CHOISIR ?

Il s'avère souvent difficile de différencier les similis fruits de mer des véritables fruits de mer. Quelques indices peuvent aider à les distinguer: • la forme des similis fruits de mer est en général trop parfaite, tous les spécimens ayant la même dimension; • leur chair est formée de longs filaments réguliers; • à la surface de la chair très blanche, on peut noter une couleur rosée ou rouge, causée par l'ajout de colorant.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le surimi est consommé chaud ou froid. Parce qu'il est précuit, on peut l'utiliser tel quel, par exemple dans les salades, les sandwiches et les canapés. Il peut remplacer les véritables fruits de mer dans la plupart des recettes.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le surimi se conserve quelques jours au réfrigérateur. Il se congèle s'il ne l'a pas déjà été.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le surimi est riche en protéines et pauvre en matières grasses et en calories, tout comme les véritables fruits de mer. De plus, il renferme peu de cholestérol si aucun crustacé n'a été incorporé à la pâte de surimi. Toutefois, il contient plusieurs additifs et jusqu'à 3 à 4 fois plus de sodium que les fruits de mer qu'il veut imiter.

calories

**101**  
kcal

protéines

**8,65**  
g

glucide

**11,80**  
g

lipide

**2,15**  
g

magnesium

**12,30**  
mg

calcium

sodium

acides  
gras

cholestérol

phosphore

**17,10**  
mg

cuivre

**670,00**  
mg

zinc

~~saturés~~  
**0,29**  
g

fer

**10,80**  
mg

manganèse

**54,50**  
mg

vitamin A

**0,28**  
mg

vitamin  
B1

**0,01**  
mg

**1,33**  
mg

**0,48**  
mg

**0,03**  
mg

**28,00**  
µg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le procédé de fabrication du surimi est connu au Japon depuis près de 900 ans. La recherche d'une méthode de conservation du poisson est à l'origine de sa découverte. Les Japonais fabriquent plus de 2 000 produits avec le surimi, tels des imitations de fruits de mer (crabe, crevette, homard, pétoncle, etc.), de la saucisse de poisson, des boulettes, des pains et des nouilles de poisson.

## Kimbap - entrée froide coréenne [3]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15356>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15356>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/kimbap-entree-froide-coreenne>