



< retour

Poissonnerie

Anchois frais entier(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

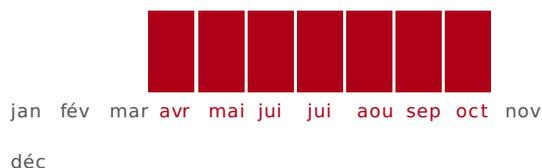
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 20g

L'anchois est un petit poisson au corps et à la tête comprimés latéralement, aux yeux proéminents, à la bouche largement fendue et à la mâchoire supérieure très avancée qui se termine par un museau arrondi. Son dos est vert clair ou bleu vert et ses flancs sont parfois ornés d'une bande argentée. L'anchois mesure de 12 à 20 cm de long; il en faut habituellement 20 pour obtenir 1 kg. Ce poisson préfère les eaux chaudes et il est courant

dans la Méditerranée, mais il habite aussi d'autres mers, dont l'Atlantique et la mer Noire.

Il sera plus savoureux s'il a macéré de 30 à 90 min dans du lait, du vin sec ou du vinaigre de vin.

Anchois au sel :Filets d'anchois marinés dans du sel marin.

COMMENT CHOISIR ?

Très périssable, ce poisson est rarement vendu frais. Il est habituellement conservé dans la saumure, l'huile ou le sel, et vendu en bocaux ou en conserve. Il est aussi commercialisé en pâte, en crème, en beurre ou sous forme d'essence.

QUE FAIRE AVEC ?

L'anchois est apprécié depuis fort longtemps des peuples méditerranéens qui l'intègrent dans plusieurs mets (pissaladière, tapenade, anchoïade, salade). Son essence parfume potages et sauces. Le beurre et la pâte s'utilisent notamment pour badigeonner la viande et le poisson avant cuisson et pour tartiner du pain bis.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les anchois en conserve sont en réalité des semi-conserves qui peuvent s'altérer rapidement. Les entreposer absolument dans le réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'anchois est gras et calorique.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
109 kcal	19,40 g	3,48 g	22,30 mg	66,30 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
73,00 mg	0,94 g	145,00 mg	204,00 mg	0,06 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,62 mg	5,10 mg	0,23 mg	65,70 µg	0,06 mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Dans l'Antiquité, l'anchois était un important ingrédient du garum, condiment liquide semblable à la sauce de poisson des cuisines orientales, notamment au nuoc-mâm vietnamien. La fabrication du garum se faisait dans des usines. On salait abondamment des anchois, divers autres poissons dont des sprats et des maquereaux et les entrailles de gros poissons, tel le thon. On ajoutait parfois des crevettes, des huîtres et des oursins. On laissait la préparation fermenter au soleil de 2 à 3 mois, puis le liquide foncé qui s'était formé était égoutté et mis dans de petites bouteilles.

Croissants feuilletés à la tapenade d'olive et anchois [3]

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

Blettes au parmesan, pain grillé et vinaigre d'anchois [4]

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

Crostini de légumes grillés, truffe et anchois [5]

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

Bagna cauda - sauce chaude [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Melet - crème d'anchoïade au fenouil [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Beurre d'anchois [8]

[En savoir plus](#) [8]

Vitelo tonato [9]

[En savoir plus](#) [9]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15449>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15449>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/croissants-feuilletes-la-tapenade-dolive-et-anchois>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/blettes-au-parmesan-pain-grille-et-vinaigre-danchois>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/crostini-de-legumes-grilles-truffe-et-anchois>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bagna-cauda-sauce-chaude>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/melet-creme-danchoiade-au-fenouil>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/beurre-danchois>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/vitelo-tonato>