



< retour

Poissonnerie

Anguille(s) fumée(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Anguille

Le fumage est avec la salaison et le séchage un procédé de conservation ancien. L'anguille fumée possède une saveur particulière liée à l'action des fumées issues de la combustion de végétaux particuliers. Cela lui confère également une texture nettement plus ferme.

Éviter les apprêts qui augmentent la teneur en matière grasse.

VARIÉTÉS

L'anguille possède un cycle de vie passablement différent de celui des autres poissons. Elle naît en mer, passe sa vie en eau douce et retourne en mer pour s'y reproduire. L'anguille va frayer dans la mer des Sargasses, au large des côtes des Bermudes, dans les eaux tropicales de l'Atlantique. La femelle peut pondre jusqu'à 10 millions d'œufs. Ceux-ci deviennent des larves qui sont transportées par des courants ascendants à l'endroit où vivaient les géniteurs. Ces derniers meurent après le frai. L'anguille prendra un an pour pénétrer les eaux douces du continent nord-américain et deux à trois ans pour rejoindre les eaux douces européennes. L'anguille femelle vit de 10 à 15 ans en eaux douces et l'anguille mâle, de 8 à 10 ans. Les anguilles naissent toutes femelles. Ce n'est qu'un peu plus tard qu'un certain nombre changeront de sexe pour devenir mâles. Vers l'âge de 3 ans, lorsqu'elle atteint les côtes européennes, l'anguille mesure de 6 à 9 cm et est transparente; on la nomme alors «civelle» ou «pibale». Petite et savoureuse, elle est très appréciée; il en faut près de 2 000 pour obtenir 1 kg. Il existe une quinzaine d'espèces d'anguilles réparties dans plusieurs mers.

L'anguille d'Amérique : En Amérique du Nord, on ne retrouve que l'anguille d'Amérique (*Anguilla rostrata*).

L'anguille d'Europe : L'anguille d'Europe (*Anguilla anguilla*) se rencontre près des côtes européennes, australiennes et néo-zélandaises. Elle est particulièrement appréciée en Europe et au Japon.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir une anguille fumée bien grasse. Éviter les anguilles sous cellophane. Vendues sous vide, la choisir en tronçons.

QUE FAIRE AVEC ?

Si on désire la frire, la pocher d'abord de 8 à 12 min dans de l'eau salée additionnée de 5 à 10 ml de jus de citron.

COMMENT PRÉPARER ?

L'anguille est souvent grillée, cuite au four, pochée, sautée ou cuisinée en ragoûts ou en soupes (matelote, bouillabaisse). Elle est excellente fumée. La chair de l'anguille étant ferme, la chaleur prend un certain temps à la pénétrer. C'est une autre raison pour éviter de frire l'anguille, car elle a tendance à brûler avant d'être cuite, surtout si elle pèse plus de 500 g.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Elle se conserve 3 semaines au réfrigérateur avant ouverture et peut se congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
280 kcal	15,00 g	24,50 g	26,00 mg	17,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
65,00 mg	8,27 g	164,00 mg	334,00 mg	87,00 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
2,00 mg	867,00 mg	25,00 mg	980,00 µg	180,00 mg
vitamin B2				
320,00 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Terrine de foie gras, céleri et anguille fumée [3]

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

Chou de bruxelles, anguille et tomate [4]

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

Menu de réveillon convivial et atypique [5]

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

Foie gras de canard à l'anguille fumée et algue nori, vinaigrette raisins et radis [6]

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

Salade de haricots verts et anguille fumée [7]

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

Anguille fumée, betteraves, pulpe de topinambour et herbes fraîches [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15450>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15450>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-foie-gras-celeri-et-anguille-fumee>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/chou-de-bruxelles-anguille-et-tomate>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/menu-de-reveillon-convivial-et-atypique>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/foie-gras-de-canard-languille-fumee-et-algue-nori-vinaigrette-raisins-et-radis>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-haricots-verts-et-anguille-fumee>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/anguille-fumee-betteraves-pulpe-de-topinambour-et-herbes-fraiches>