



[< retour](#)

Poissonnerie

Araignée(s) de mer



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Araignée de mer, Crabe, Etrille

Poids moyen : 1000g

L'araignée de mer (*Maïa squinado*) vit dans les fonds marins sablonneux jusqu'à 50 m de profondeur. De couleur jaune rosé, rose ou châtain rouge, elle mesure de 10 à 20 cm de diamètre. Ses pattes longues et fines sont disposées comme celles de l'araignée. Sa carapace épineuse en forme de triangle arrondi rappelle la forme d'un cœur. Sa chair est

fine. La chair de la femelle est plus savoureuse que celle du mâle.

L'araignée de mer s'apprête d'une multitude de façons et peut se substituer aux autres crustacés, tels la crevette et le homard, dans la plupart des recettes.

COMMENT CHOISIR ?

L'araignée de mer est parfois commercialisée vivante; la chair est surtout vendue cuite, congelée ou en conserve. N'acheter (et ne cuire) une araignée vivante que si elle remue les pattes. Saisir l'araignée par derrière pour éviter les pinces (surtout si elle est gros). À l'achat du crabe surgelé, écarter les produits desséchés ou couverts de givre, qui manquent de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

L'araignée de mer est délicieuse chaude ou froide. Elle s'apprête d'une multitude de façons et peut se substituer aux autres crustacés, tels la crevette et le homard, dans la plupart des recettes. On l'incorpore dans les hors-d'œuvre, les salades, les sandwiches, les soupes et les omelettes. Elle est particulièrement savoureuse en sauce ou avec des pâtes alimentaires.

COMMENT PRÉPARER ?

L'araignée de mer vivante se cuit comme le homard (voir Homard), soit en la plongeant vivante dans de l'eau bouillante salée. Le temps de cuisson varie en fonction de la taille du crustacé.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'araignée de mer meurt rapidement hors de son habitat naturel. Éviter de la laisser séjourner longtemps à la température de la pièce. La cuire immédiatement, sinon le conserver au réfrigérateur dans un linge humide jusqu'à 1 h. Placer la cuite au réfrigérateur, elle se conservera environ 1 jour ou 2. Elle se congèle de préférence cuite.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair des araignées de mer est riche en vitamine B12, en niacine, en cuivre et en zinc.

calories

108
kcal

protéines

23,70
g

lipide

1,50
g

magnesium

63,00
mg

calcium

33,00
mg

sodium



acides gras



cholestérol



phosphore



cuivre



691,00
mg

zinc

3,59
mg

vitamin
B2

0,24
mg

saturés
0,18
g

fer

2,90
mg

71,00
mg

manganèse

0,04
mg

128,00
mg

vitamin A

52,00
µg

0,62
mg

vitamin
B1

0,10
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15453>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15453>