< retour

Poissonnerie

Bigorneaux

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Ormeaux, Bigorneaux, Bulots

Poids moyen : 15g

Petit mollusque de la classe des gastéropodes, abondant notamment dans l'Atlantique et le Pacifique. Le bigorneau ressemble à l'escargot, se meut comme lui et se déplace la nuit, moment idéal pour le pêcher. Il vit en colonies sur les rochers, dans les crevasses et sur les piliers des quais juste sous le niveau de la mer.

Le bigorneau est pourvu d'une petite coquille spiralée, lisse et épaisse. Cette coquille est fermée par un opercule, une pièce cornée qui protège le mollusque. Le bigorneau devient intéressant à consommer lorsqu'il mesure 2 ou 3 cm de longueur et de largeur.

Si les bigorneaux sont sableux, bien les laver ou les faire dégorger une heure au gros sel. Eviter de les surcuire.

VARIÉTÉS

Sa couleur varie selon les espèces et est notamment brune, grisâtre ou noirâtre, avec des bandes spiralées noires ou rougeâtres.

COMMENT CHOISIR ?

Acheter les bigorneaux vivants avec l'opercule bien adhérant à la chair. Leur odeur doit être agréable.

QUE FAIRE AVEC ?

Les bigorneaux se consomment chauds ou froids. Leur chair maigre est similaire à celle des escargots et peut la remplacer dans la plupart des recettes. Ils peuvent se manger tels quels, simplement arrosés de jus de citron ou de vinaigre. Ils sont souvent marinés. On les apprête de diverses façons, notamment en sauce au vin blanc, en salade ou en amuse-gueule. Ils sont délicieux grillés sur un feu de bois.

COMMENT PRÉPARER ?

Ne cuire que des bigorneaux encore en vie et dont la coquille est intacte. Les cuire dans de l'eau douce salée (1 c. à soupe de sel par litre d'eau), de l'eau de mer ou un court-bouillon. Mettre les bigorneaux dans une casserole, les recouvrir du liquide puis couvrir la casserole et porter à ébullition.

Cuire les bigorneaux 5 min (plus longtemps, ils deviennent coriaces et sont plus difficiles à extraire de leurs coquilles devenues très friables), puis les égoutter. Les retirer de leur coquille à l'aide d'une épingle, en ôtant tout d'abord l'opercule.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Les bigorneaux frais se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant recouvert d'un linge humide. Décoquillés, ils se congèlent et se conservent environ 3 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
108 kcal	15,40 g	8,81 g	1,20 g	310,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
130,00 mg	750,00 mg	0,20 g	105,00 mg	160,00 mg

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
1,70 mg	3,30 mg	10,20 mg	1,20 mg	0,29 mg

vitamin B2
0,38 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Limande pochée aux bigorneaux [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15464

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15464

[3] https://www.qooq.com/recipes/limande-pochee-aux-bigorneaux