



< retour

*Poissonnerie*

# Brochet(s) entier(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Brochet

**Poids moyen :** 1200g

Le brochet est un mangeur vorace qui apprécie particulièrement les grenouilles, les canards et les petits mammifères. Il offre aux pêcheurs une féroce compétition. Il habite les rivières, les lacs et les étangs d'Amérique du Nord, d'Europe et d'Asie. Le brochet a une bouche très largement fendue qui renferme près de 700 longues dents pointues. Une nageoire dorsale fourchue est située très près de la queue.

Les petits brochets sont meilleurs que les gros, qui ont tendance à être plus fermes. Il est préférable de ne pas trop le laver avant la cuisson, car son enduit visqueux le rend plus tendre.

## VARIÉTÉS

Parmi les espèces de brochets les plus communes, on retrouve:

**Le grand brochet :** Il est le plus commun; son corps très allongé de couleur variable est orné de mouchetures jaunâtres. Le grand brochet pèse en moyenne entre 1 et 2 kg, mais certains spécimens atteignent 18 kg; sa taille varie entre 35 et 70 cm, mais il peut mesurer plus de 1 m de long.

**Le brochet vermiculé :** Il est souvent trop petit (15 à 20 cm) pour être agréable à consommer. Son corps est plus court et sa tête plus longue que chez les autres brochets; il a une bande brun rouille sur le dos. Son nom lui fut donné parce qu'une multitude de stries sinueuses ondulées et étroites (vermiculées) sont placées entre les larges barres verticales qui ornent son dos.

**Le brochet maillé :** Il est plutôt petit (40 à 50 cm). Ses flancs colorés de vert ou de brun et marqués de surfaces vert jaune, sont ornés de motifs qui ressemblent aux mailles d'une chaîne. Sa chair est très tendre.

**Le maskinongé :** Il porte un nom d'origine amérindienne. C'est le plus grand de toute la famille: il peut mesurer plus de 2 m et peser autour de 45 kg (ce qui est plutôt rare de nos jours cependant, les poissons capturés mesurant surtout de 70 cm à 120 cm et pesant entre 2 et 16 kg). Le maskinongé est toujours parsemé de rayures plus foncées que la couleur de fond, qui varie selon les habitats.

## COMMENT CHOISIR ?

Ce poisson est habituellement vendu frais ou congelé, en filets ou entier.

## QUE FAIRE AVEC ?

Parce que les brochets contiennent une grande quantité de fines arêtes, ils sont souvent cuisinés en pâtés, en quenelles ou en pains de poisson.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le brochet supporte tous les modes de cuisson.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le brochet se conserve au réfrigérateur pendant 1 à 2 jours.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La chair blanche des brochets est maigre, ferme et floconneuse. Elle renferme de nombreuses petites arêtes. Durant la période du frai, les œufs et les laitances sont légèrement toxiques.

calories



protéines



lipide



acides  
gras  
saturés



cuivre



\* Source de  
données :  
AFSSA

zinc



manganèse



vitamin  
B5



vitamin  
B9



vitamin  
B12



vitamin D



## Terrine de brochet aux fines herbes [3]

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

## Pochouse [4]

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

## Terrine de brochet sauce béarnaise [5]

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

## Quenelles à la lyonnaise [6]

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

## Brochet au chou [7]

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

# Quenelles de brochet [8]

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

# Brochet au chablis [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Veritable mousseline de brochet en quenelles et son coulis d'écrevisses [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15470>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15470>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-brochet-aux-fines-herbes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pochouse>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-brochet-sauce-bearnaise>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/quenelles-la-lyonnaise>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/brochet-au-chou>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/quenelles-de-brochet>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/brochet-au-chablis>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/veritable-mousseline-de-brochet-en-quenelles-et-son-coulis-decrevisses>