< retour

Poissonnerie

Calamar(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Calamars, Pieuvres, Poulpes, Seiches

Poids moyen : 200g

Le calmar est un mollusque céphalopode dont la carapace interne soutient le corps mou. Des 350 espèces de calmars, plusieurs vivent dans les eaux côtières peu profondes ou à proximité de la surface en haute mer, alors que d'autres habitent à de grandes profondeurs.

Le calmar a un corps cylindrique de couleur variable, car il s'adapte à son environnement. Il

est souvent blanc moucheté de rouge, de brun, de rose ou de pourpre. Ses yeux sont volumineux et sa bouche contient plusieurs dents. De sa tête partent dix bras ou tentacules munis de ventouses. Le calmar utilise ses tentacules pour se nourrir ou pour se déplacer. Le corps du calmar contient un cartilage transparent nommé «plume». Près de la moitié arrière de son corps est pourvue de deux longues nageoires triangulaires, ce qui le distingue de la seiche, une espèce voisine. Selon les espèces, les nageoires sont plus ou moins longues et les tailles fort variables. Il se déplace avec une étonnante rapidité.

Le cuire peu de temps pour l'empêcher de durcir et pour ne pas altérer sa saveur.

VARIÉTÉS

Le calmar commercialisé mesure en général de 30 à 40 cm. Sa chair très savoureuse est appréciée depuis les temps anciens. Il est particulièrement estimé en Europe et au Japon. Les parties comestibles sont les tentacules et la poche qui forme le corps, ce qui représente environ 80% de l'animal. Le calmar possède une glande qui produit un liquide noirâtre, la sépia, aussi nommée «encre». Il éjecte ce liquide lorsqu'il est attaqué, ce qui forme un nuage noirâtre le soustrayant à la vue de ses ennemis. Cette «encre», qui est comestible, est souvent utilisée en peinture.

Le mot calmar vient d'ailleurs de calamarius qui signifie «écriture». La chair blanche est maigre, ferme et légèrement caoutchouteuse. Contrairement à la chair du poulpe et de la seiche, il n'est pas nécessaire de la battre avant la cuisson.

Chipiron(s) : Le chipiron ou petit encornet, est plus jeune et donc sa chair est plus tendre que l'encornet normal.

COMMENT CHOISIR ?

Le calmar est commercialisé frais, congelé, en conserve ou séché. Frais (ou décongelé), il n'est pas toujours vendu prêt à cuire et quand il l'est, il coûte plus cher (l'encre logée dans le corps en est presque toujours absente). À l'achat du calmar frais, choisir du calmar à la chair ferme et humide qui dégage une douce odeur marine.

QUE FAIRE AVEC ?

Le calmar se mange chaud ou froid. S'il est très petit, on peut le manger cru. Au Japon, on le cuisine en sashimi et en sushi. Le calmar se prépare de diverses façons. Il est mariné, fumé, farci, mis dans les soupes, les sauces et les salades. Il est délicieux avec les pâtes alimentaires. L'encre est utilisée dans certaines recettes.

COMMENT PRÉPARER ?

Le calmar est souvent grillé ou frit. Il est aussi braisé, sauté, poché ou cuit à l'étuvée. Le sauter ou le frire 1 ou 2 min à feu moyen, le cuire en sauce 10 min, ou au four à 190 °C (375 °F) de 15 à 20 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Ce mollusque frais ou cuit se conserve 1 ou 2 jours au réfrigérateur. La durée de conservation au congélateur est d'environ 3 mois. Lorsqu'il est fraîchement pêché, laisser le calmar au réfrigérateur 1 jour ou 2 afin que sa chair s'attendrisse.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le calmar est riche en riboflavine et en vitamine B12.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
79 kcal	16,00 g	0,60 g	1,47 g	42,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
15,70 mg	195,00 mg	0,33 g	244,00 mg	170,00 mg

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,98 mg	1,17 mg	0,28 mg	0,02 mg	15,00 µg

vitamin B1
0,10 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Petite friture de calamar et frites de courgettes [3]

En savoir plus [3]

Sauté de calamar à la provençale [4]

En savoir plus [4]

Calamartichaut [5]

En savoir plus [5]

Blanquette de fruits de mer à l'anis étoilé [6]

En savoir plus [6]

Cassolettes de calamars et palourdes au safran [7]

En savoir plus [7]

Calamars à la plancha ivre de chorizo, courgettes marinées à l'huile d'olive et thym citron [8]

En savoir plus [8]

Farfalles grand bleu [9]

En savoir plus [9]

Quinoa et encornet, aubergine fumée [10]

En savoir plus [10]

Encornets poêlés au piment d'espelette, tomates grappa et tapenade [11]

En savoir plus [11]

Lasagnes de la mer [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15476
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15476
[3] https://www.qooq.com/recipes/petite-friture-de-calamar-et-frites-de-courgettes
[4] https://www.qooq.com/recipes/saute-de-calamar-la-provencale
[5] https://www.qooq.com/recipes/calamartichaut
[6] https://www.qooq.com/recipes/blanquette-de-fruits-de-mer-lanis-etoile
[7] https://www.qooq.com/recipes/cassolettes-de-calamars-et-palourdes-au-safran
[8] https://www.qooq.com/recipes/calamars-la-plancha-ivre-de-chorizo-courgettes-marinees-lhuile-dolive-et-thym-citron
[9] https://www.qooq.com/recipes/farfalles-grand-bleu
[10] https://www.qooq.com/recipes/quinoa-et-encornet-aubergine-fumee
[11] https://www.qooq.com/recipes/encornets-poeles-au-piment-despelette-tomates-grappa-et-tapenade
[12] https://www.qooq.com/recipes/lasagnes-de-la-mer
[13] https://www.qooq.com/ingredients/calamars?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/calamars?page=2