



< retour

*Poissonnerie*

# Crevettes roses



Aimez-vous cet ingrédient ?

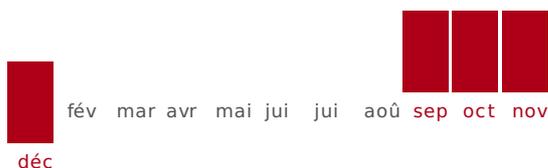
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Crevettes, Gambas, Langoustines

**Origine :** Etats-Unis, Japon, Thaïlande, Taiwan

**Famille :** Crustacés

**Poids moyen :** 20g

La crevette est un petit crustacé habitant la mer, l'eau douce ou l'eau saumâtre. Elle vit dans les eaux tempérées, froides ou chaudes et elle est répartie un peu partout dans le monde. Il en existe près de 160 espèces classées en 9 familles. Toutes ne sont pas comestibles ou d'égale saveur cependant. Certains pays, dont les États-Unis, le Japon, la Thaïlande et Taïwan

font la culture des crevettes. Les Américains sont les plus grands consommateurs de crevettes, consommant près de 2,3 millions de kilos de crevettes par année. Les crevettes ont deux longues antennes et cinq paires de pattes.

Éviter de trop les cuire car elles deviennent alors dures et sèches.

## VARIÉTÉS

Certaines espèces présentent des pattes d'égale grosseur qui se terminent par des pinces, sauf la troisième paire qui en est dépourvue. Chez d'autres espèces, la troisième paire de pattes est plus volumineuse. Les crevettes mesurent généralement de 4 à 30 cm de long. Elles sont plus petites et plus savoureuses en eau froide, car leur croissance est plus lente.

Chez certaines espèces, la crevette naît mâle puis devient femelle (après un an ou deux comme mâle sexuellement actif), habituellement entre l'âge de 18 et 30 mois. Cette transformation peut cependant prendre jusqu'à cinq ans dans les eaux particulièrement froides, au Groenland par exemple. La chair translucide et ferme peut être rose, jaune, grise, brunâtre, rougeâtre ou rouge sombre, selon les espèces. Elle devient opaque et rosée à la cuisson.

Les crevettes les plus courantes sur le marché ont très bon goût. Parmi celles-ci, on retrouve :

**La crevette nordique :** La crevette nordique (*Pandalus borealis*) est de couleur rose-rouge, elle mesure habituellement 7,5 à 10 cm de long. Cette crevette occupe un rôle important au plan commercial.

**La crevette géante tigrée :** La crevette géante tigrée (*Penaeus monodon*) fait partie des espèces les plus importantes commercialement. Elle mesure habituellement entre 15 et 30 cm de long. C'est la crevette la plus répandue et la plus consommée en Extrême-Orient.

**La crevette bleue de Nouvelle Calédonie :** La Crevette bleue (*Penaeus stylirostris*) est une espèce pêchée en Nouvelle-Calédonie et commercialisée en France depuis 2009 sous le nom d'Obsiblu. Elle ne dépasse pas 23 cm et se caractérise par une pigmentation légèrement bleutée qui disparaît à la cuisson.

**La crevette de Madagascar :** Cette crevette d'élevage est la seule au monde certifiée Label Rouge. Sa qualité est irréprochable et son goût raffiné.

## COMMENT CHOISIR ?

Les crevettes sont habituellement congelées ou recouvertes de glace sur les bateaux où elles sont pêchées, ou cuites immédiatement sur les lieux car elles sont très fragiles. Elles

sont commercialisées entières ou étêtées, fraîches ou congelées, cuites ou fumées, décortiquées ou non. Elles peuvent aussi être séchées ou mises en conserve. Elles sont classifiées par taille, les crevettes les plus grosses étant les plus coûteuses. À l'achat des crevettes fraîches, choisir des crevettes au corps ferme qui ont une douce odeur de mer; écarter les crevettes visqueuses et molles, celles dont le corps s'est détaché de la carapace et celles qui dégagent une odeur d'ammoniaque ou qui sont parsemées de taches noires, particulièrement à l'endroit où la tête a été enlevée. Choisir des crevettes congelées exemptes de givre et qui ne sont pas desséchées. Pour un maximum de saveur, il est préférable de ne pas acheter de crevettes décongelées car on ignore comment elles ont été dégelées et depuis combien de temps. Les crevettes sont meilleures si elles n'ont pas été totalement décongelées ou si elles ont décongelé lentement au réfrigérateur.

## QUE FAIRE AVEC ?

La crevette est délicieuse chaude ou froide. Elle s'apprête d'une multitude de façons; on la met dans les soupes, les mousses, les sauces, les farces et les salades. On la sert en hors-d'oeuvre, en entrée et comme mets principal, seule ou accompagnée de viande, de volaille, de légumes ou de pâtes alimentaires. La crevette peut remplacer les autres crustacés dans la plupart des recettes. Ce crustacé est un ingrédient important de la cuisine des pays du Sud-Est asiatique. Elle est souvent saumurée, mise en pâte ou en poudre et utilisée comme condiment.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le corps des crevettes se recourbe à la cuisson. Les crevettes décortiquées ou non sont très souvent cuites à l'eau ou au court-bouillon.

- L'eau peut être de l'eau de mer ou de l'eau douce salée (30 ml de sel par litre).
- Le court-bouillon peut consister simplement en de l'eau salée agrémentée d'une rondelle de citron et d'un peu de thym, tout comme il peut varier selon le goût et l'inspiration du moment.
- Amener le liquide choisi à ébullition, ajouter les crevettes, amener de nouveau à ébullition, réduire l'intensité, et laisser mijoter de 3 à 5 min s'il s'agit de petites crevettes fraîches (le temps de cuisson des crevettes plus grosses ou non dégelées est plus long). Pour vérifier si la cuisson est à point, passer une crevette sous l'eau froide, puis y goûter. Une fois la cuisson terminée, égoutter les crevettes immédiatement, puis les passer sous l'eau froide afin d'arrêter la cuisson et de conserver la saveur.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les crevettes se conservent environ 2 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La crevette est riche en vitamine B12 et en niacine. Les crevettes sont parfois traitées au bisulfite de sodium afin qu'elles puissent se conserver plus longtemps, car elles sont très périssables.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
93 kcal	21,40 g	0,90 g	59,70 mg	225,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
691,00 mg	0,10 g	280,00 mg	159,00 mg	0,77 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
1,76 mg	2,11 mg	0,07 mg	0,02 mg	0,07 mg
vitamin B3				
0,96 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

En 1983 a été inventée aux États-Unis une technologie qui permet de produire des crevettes restructurées. On pile de la chair de crevettes, on la hache, puis on l'injecte à haute pression dans un appareil qui la chauffe quelques secondes, ce qui a pour effet de faire se dilater et s'agglomérer les protéines. On en fabrique de grosses crevettes qui sont par la suite panées et congelées. Cette technique permet de produire quelques dizaines de milliers de crevettes à l'heure; celles-ci sont moins coûteuses.

## Wok de nouilles et crevettes teriyaki [3]

[En savoir plus](#) [3]

# Nouilles aux crevettes et curry rouge [4]

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

# Cannellonis de crevettes en feuille de chou [5]

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

# Pastilla de la mer [6]

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

# Pad thai aux crevettes [7]

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

# Crevettes saganaki [8]

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

# Empadinhas de crevettes [9]

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

# Bisque de crustacés [10]

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

# Achards de crevettes [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Salade de crevettes aux agrumes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

5

[16]



[13]

demier »

[16]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15511>

- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15511>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/wok-de-nouilles-et-crevettes-teriyaki>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/nouilles-aux-crevettes-et-curry-rouge>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/cannellonis-de-crevettes-en-feuille-de-chou>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/pastilla-de-la-mer>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/pad-thai-aux-crevettes>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/crevettes-saganaki>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/empadinhas-de-crevettes>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/bisque-de-crustaces>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/achards-de-crevettes>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-crevettes-aux-agrumes>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/crevettes-roses?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/crevettes-roses?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/crevettes-roses?page=3>
- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/crevettes-roses?page=4>