< retour

Poissonnerie

Filet(s) de hareng

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Hareng

Poids moyen : 110g

Le filet de hareng désigne le morceau de chair que l'on découpe le long de la colonne vertébrale du poisson. Le hareng est l'un des poissons les plus consommés au monde principalement en raison du fait qu'il proligère dans de nombreuses régions du globe et qu'il est peu onéreux.

Le hareng est un poisson de mer très abondant riche en vitamines du complexe B, en vitamines A et D, en sélénium, en phosphore et bien entendu en oméga-3.

VARIÉTÉS

Ce poisson se tient en bancs serrés près de la surface et fut autrefois tellement abondant que des bancs couvraient une grande partie des océans Atlantique et Pacifique. La pêche intensive a malheureusement eu des conséquences néfastes sur sa population; il demeure malgré tout l'une des prises les plus importantes pour beaucoup de pays.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des filets de harengs à la peau brillante et à la chair ferme. Les filets de hareng sont commercialisés frais et congelés, mais aussi en conserve, mariné, salé et fumé.

QUE FAIRE AVEC ?

Le hareng peut remplacer le maquereau dans la plupart des recettes. Il est très souvent mariné, fumé et mis en conserve. Il est commercialisé principalement sous les noms de: hareng mariné, hareng fumé, hareng saur, hareng bouffi, bückling ou kipper. Hareng mariné. Hareng entier débarrassé de ses arêtes, frit et baignant dans une marinade (huile, vin, sauce tomate ou vinaigre). Au Canada, les sardines en conserve sont en réalité du hareng. Hareng fumé. Hareng fumé à chaud (il est alors exposé directement à la chaleur et cuit légèrement) ou à froid (il est fumé loin du feu et plus longtemps). Hareng saur. «Saur» est un vieux mot français désignant la couleur brun roux que prend le hareng lorsqu'il est fumé à froid pendant une longue période. Le hareng saur est également salé (2 à 6 jours) et il peut être vidé ou non. Entier, il est conservé dans des barils ou des caisses de bois et vendu à la pièce. En filets, il se vend en conserve ou en sachets. Il peut également être commercialisé mariné. Le hareng saur se garde de 12 à 15 jours. Ses œufs fumés sont vendus en conserve. Hareng bouffi ou craquelot. Hareng habituellement entier, non vidé, à peine salé (1 journée au maximum), à demi fumé (à chaud ou à froid). Le hareng bouffi se conserve environ 5 jours. Bückling. Hareng légèrement saumuré (quelques heures), fumé à chaud, donc partiellement cuit, et qui peut être consommé sans plus de cuisson. Ce procédé est surtout utilisé en Allemagne et en Hollande. Le bückling se conserve environ 4 jours. Kipper. Grand hareng décapité, fendu en deux le long du dos, débarrassé de ses arêtes, aplati, à peine fumé (à froid). Les kippers peuvent se manger tels quels ou être cuits quelques instants. Ils sont vendus frais en conserve, surgelés ou en sachets prêts à cuire. Leur durée de conservation est de 4 jours.

COMMENT PRÉPARER ?

Le hareng frais est délicieux grillé, cuit au four ou à la poêle. Il supporte mal d'être cuit à la vapeur ou poché, car il est trop fragile.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le hareng se conserve un à deux jours maximum au réfrigérateur et plusieurs mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le hareng est riche en vitamines du complexe B, en phosphore, en potassium et en matières grasses. La chair blanche est grasse et savoureuse. Elle contient beaucoup d'arêtes qui s'enlèvent facilement.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
142 kcal	16,50 g	8,49 g	34,80 mg	62,40 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
1 590,00 mg	2,37 g	49,90 mg	155,00 mg	0,10 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,60 mg	1,00 mg	0,10 mg	12,00 µg	0,04 mg

vitamin B2
0,23 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Des gravures préhistoriques illustrant sa capture révèlent qu'il fut consommé très tôt dans l'histoire humaine.

Rollmops - filets de harengs marinés [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15531

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15531

[3] https://www.qooq.com/recipes/rollmops-filets-de-harengs-marines