



< retour

*Poissonnerie*

# Filet(s) de maquereau



Aimez-vous cet ingrédient ?

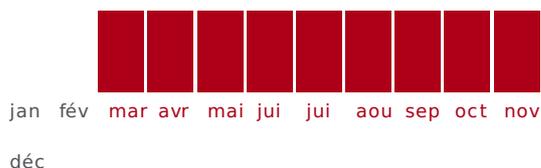
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Maquereau

**Poids moyen :** 100g

Le maquereau est un très beau poisson au corps élancé qui habite la plupart des mers, dont le Pacifique, l'Atlantique et la Méditerranée. Parfois appelé «scombre», ce poisson fait partie de la famille des Scombridés, du mot grec skombros signifiant «maquereau». L'été, les maquereaux s'approchent des côtes canadiennes et américaines pour ensuite repartir à l'automne vers des eaux plus chaudes. Certains de ces poissons (tel le maquereau

commun) n'ont pas de vessie natatoire et ils doivent nager sans cesse pour éviter de sombrer. Ces poissons très rapides se déplacent en bancs souvent immenses, qui s'étendent sur plusieurs kilomètres. Ils accompagnent fréquemment des bancs de harengs. Le maquereau est une espèce de la même famille que le thon et le thazard. Parmi les espèces de maquereaux les plus courantes se trouvent le maquereau commun et le maquereau espagnol.

**Le maquereau s'apprête de toutes les façons, éviter cependant d'en augmenter la teneur en gras.**

**Le maquereau commun (*Scomber scombrus*)** : Le maquereau commun (*Scomber scombrus*) mesure généralement de 30 à 50 cm et pèse en moyenne de 0,5 à 1 kg; il peut atteindre une longueur maximale de 55 cm et un poids de 2 kg. Son corps fusiforme, de couleur bleu acier sur la partie supérieure et nacré sur le ventre, est recouvert de très minces écailles (plus longues sur le tronc qu'aux extrémités) qui lui confèrent une certaine douceur. Le haut de son dos est orné de 23 à 33 stries ondulées foncées semblables à celles du tigre. Il se distingue des autres membres de sa famille par le fait que ses deux nageoires dorsales sont plus espacées. Sa mince queue est fourchue. Le maquereau commun est l'espèce la plus courante en Amérique du Nord. Une espèce similaire (*Scomber australasicus*) vit dans les eaux chaudes du Pacifique, du Japon jusqu'en Australie.

**Le maquereau espagnol (*Scomber japonicus*)** : Le maquereau espagnol (*Scomber japonicus*) atteint une longueur maximale de 50 cm. Il ressemble au maquereau bleu mais ses yeux sont plus grands, les stries sur son dos sont moins apparentes et des taches foncées ornent son ventre. Il habite l'Atlantique est, la Méditerranée, la mer Noire et le Pacifique. Les maquereaux ont une chair blanchâtre savoureuse, passablement grasse. Comme celle du thon, elle est formée d'une bande grasse plus foncée à l'extérieur, ce qui accentue la saveur et la rend plus difficile à digérer. Enlever cette bande, mariner la chair ou la cuire en la badigeonnant d'une marinade la rend plus digestible.

## COMMENT CHOISIR ?

Le maquereau est vendu entier ou en filets, frais ou congelé. Il est aussi commercialisé en conserve nature, en sauce, au vin blanc ou à l'huile. Comme le hareng, on le retrouve aussi salé ou fumé sous le nom de *bückling*. À l'achat du poisson frais, choisir un poisson ferme et rigide (sa rigidité est de courte durée — 24 heures — et est un indice de fraîcheur), aux reflets métalliques, à l'œil brillant et au ventre bombé et bien blanc (le poisson n'est plus comestible si son ventre est éclaté).

## QUE FAIRE AVEC ?

Consommer le maquereau sans délai car sa chair se décompose rapidement; une courte

exposition à la chaleur suffit pour la rendre amère et avariée. Lorsqu'on pêche le maquereau soi-même, le mettre au frais le plus tôt possible. Il peut être mangé aussi bien froid que chaud; il est délicieux fumé ou mariné. Une recette classique l'accompagne d'une sauce aux groseilles à maquereau. Il est très apprécié en ceviche; s'assurer toutefois qu'il est exempt de parasites. Le maquereau peut remplacer le thon en conserve, le hareng ou l'aloise dans la plupart des recettes.

## COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson au four, au court-bouillon, au gril ou en papillote l'avantage.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Consommer le maquereau sans délai car sa chair se décompose rapidement ; une courte exposition à la chaleur suffit pour la rendre amère et avariée. Il perd beaucoup de saveur à la congélation.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le maquereau est une excellente source de vitamine B12. Il contient également des acides gras omega-3 qui offrent une protection contre les maladies cardiovasculaires en rendant le sang plus fluide et en prévenant la formation de caillots.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
<b>201</b> kcal	<b>18,10</b> g	<b>14,20</b> g	<b>28,40</b> mg	<b>4,90</b> mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
<b>64,00</b> mg	<b>3,22</b> g	<b>49,70</b> mg	<b>190,00</b> mg	<b>0,10</b> mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
<b>0,60</b> mg	<b>0,48</b> mg	<b>0,10</b> mg	<b>56,60</b> µg	<b>0,09</b> mg
vitamin B2				
<b>0,19</b> mg				

\* Source de données : AFSSA

## Barquettes de pommes de terre et maquereaux à la vapeur [3]

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

## Salade de filets de maquereaux poêlés au vinaigre de framboise [4]

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

## Saba no miso-ni - maquereau sauce miso rouge [5]

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

## Rillettes de maquereaux au wasabi [6]

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

## Maquereau grillé au chalumeau, pastèque et graines de grenade [7]

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

## Maquereau mariné au citron, chou rouge et pamplemousse [8]

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

## Filets de maquereau, écume de moutarde violette de brive, betterave [9]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15533>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15533>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/barquettes-de-pommes-de-terre-et-maquereaux-la-vapeur>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-filets-de-maquereaux-poeles-au-vinaigre-de-framboise>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/saba-no-miso-ni-maquereau-sauce-miso-rouge>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/rillettes-de-maquereaux-au-wasabi>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/maquereau-grille-au-chalumeau-pasteque-et-graines-de-grenade>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/maquereau-marine-au-citron-chou-rouge-et-pamplemousse>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/filets-de-maquereau-ecume-de-moutarde-violette-de-brive-betterave>