



< retour

Poissonnerie

Perche(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Perche

Poids moyen : 500g

La perche est un des rares poissons à vivre dans l'eau douce ou l'eau saumâtre. On la trouve presque partout dans le monde et plusieurs pays en font l'élevage, dont les États-Unis. La perche a un corps allongé légèrement comprimé latéralement. Sa tête effilée occupe un bon tiers du corps. Sa grande bouche est garnie de nombreuses dents minces. La perche a deux nageoires dorsales contiguës d'un brun-vert, alors que ses autres

nageoires sont rouges ou orangées. Sa première nageoire dorsale est composée d'épines élancées, sa seconde dorsale en a une, et sa nageoire anale, deux. Elle mesure de 25 à 50 cm de long et peut peser jusqu'à 3,5 kg; son poids moyen se situe habituellement autour de 500 g cependant. Sa peau couverte de petites écailles rugueuses est habituellement olivâtre au dos, jaunâtre aux flancs et blanche au ventre. Ses flancs sont ornés de 6 à 8 bandes verticales foncées.

La perche est un poisson au goût très fin mais qui possède beaucoup d'arêtes. C'est l'un des poissons d'eau douce les plus recherchés.

VARIÉTÉS

Elle fait partie d'une famille comportant 9 genres et environ 120 espèces, comprenant le doré et la perche canadienne ou perchaude.

COMMENT CHOISIR ?

Il existe deux variétés d'élevage en France comme la perche du soleil et la perche noire. La perche du Nil, vendue en filets, est moins savoureuse.

QUE FAIRE AVEC ?

La perche renferme beaucoup d'arêtes. Sa chair blanche, maigre et ferme a un goût délicat. Les recettes de carpe ou de truite lui conviennent bien.

COMMENT PRÉPARER ?

La perche se cuit entière on en filets. Elle est souvent pochée, cuite à l'étuvée ou cuite à la meunière.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une fois acheté, le poisson doit être placé aussitôt que possible dans le réfrigérateur. Il faut ôter l'emballage, rincer éventuellement le poisson à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant, l'étaler sur une assiette ou un plat, le couvrir hermétiquement, mais sans le presser. Les poissons entiers doivent aussi être soigneusement rincés à l'intérieur.

Important: les réfrigérateurs ont généralement une température supérieure de quelques degrés à celle des chambres froides de la poissonnerie qui dépasse à peine le point de congélation. C'est pourquoi on conseille de n'acheter le poisson que peu avant son utilisation, surtout en été. On le transporte alors de préférence dans un sac isolant.

Durée de conservation : Poisson frais en vrac : cuisiner au plus tard le lendemain. Poisson frais emballé sous vide : observer la date d'échéance. Retirer la feuille d'emballage environ 20 min

avant d'apprêter le poisson. Le rincer soigneusement, puis sécher avec un papier absorbant. Congélation : On ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés. En effet, ceux qui ont déjà un long transport derrière eux perdent beaucoup de leur goût si, en plus, on les congèle.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La perche est riche en niacine, en vitamine B12, en phosphore et en potassium.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
130 kcal	24,70 g	3,42 g	26,00 mg	73,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
38,30 mg	0,15 g	66,20 mg	105,00 mg	0,06 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,77 mg	0,71 mg	0,28 mg	24,00 µg	0,09 mg
vitamin B2				
0,08 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Couscous de poisson [3]

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

Perche rôtie en crumble de parmesan et basilic [4]

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

Bâtonnets de perche panés façon fish

and chips [5]

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

Filet de perche du lac léman [6]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15578>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15578>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-de-poisson>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/perche-rotie-en-crumble-de-parmesan-et-basilic>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/batonnets-de-perche-panes-facon-fish-and-chips>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-perche-du-lac-leman>