< retour

Poissonnerie

Sardine(s) à l'huile

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Sardine

La sardine est un petit poisson au corps élancé qui vit en banc dans les mers tempérées, notamment dans l'Atlantique, la Méditerranée et le Pacifique. Ce poisson fut nommé sardine car il était abondant près des côtes de la Sardaigne, une île dans la Méditerranée. Il fut un temps où les sardines formaient d'énormes bancs. La sardine mesure de 15 à 20 cm de long. Elle est recouverte de minces écailles. Son dos est vert ou olive, ses flancs sont dorés

et son ventre, argenté. Sa queue est fourchue. Sa mâchoire inférieure est proéminente.

Éviter les modes de cuisson qui augmentent sa teneur en matières grasses.

VARIÉTÉS

Il existe six espèces de sardines qui appartiennent à la grande famille des Clupéidés. Ce poisson est donc apparenté notamment au hareng, au sprat et à l'alose. En Amérique du Nord, ce que l'on vend sous le nom de sardines est en réalité un petit hareng. Dans plusieurs pays, dont les États-Unis, le Canada, l'Angleterre, l'Australie et la Nouvelle-Zélande, «pilchard» est le nom de la sardine adulte. En France, ce terme désigne des conserves de harengs ou de sardines apprêtés avec une sauce à l'huile ou à la tomate.

COMMENT CHOISIR ?

La sardine est rarement commercialisée fraîche, car elle se conserve mal. Elle peut être vendue fumée ou salée mais elle est surtout étêtée, éviscérée et cuite, habituellement à l'étuvée, puis mise en conserve (à l'huile, à la tomate ou au vin blanc). La sardine à l'huile présente le rare avantage de s'améliorer en vieillissant.

QUE FAIRE AVEC ?

La sardine en conserve est généralement consommée telle quelle, arrosée ou non de jus de citron et accompagnée de pain beurré. Elle est aussi marinée ou transformée en pâté dans lequel on ajoute du jus de citron, un peu de beurre ou du fromage à la crème et des épices.

COMMENT PRÉPARER ?

La sardine fraîche est souvent grillée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Retourner de temps en temps la conserve non entamée pour que les sardines baignent toujours dans le liquide. Conserver les sardines au réfrigérateur lorsque la conserve est entamée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La sardine est riche en phosphore, en vitamine B6, en niacine et en calcium lorsqu'on consomme les arêtes. La chair semi-grasse est délicieuse.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
222	26,40	12,90	38,10	613,00

kcal | g | g | mg | mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
341,00 mg	3,33 g	60,40 mg	342,00 mg	0,13 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,99 mg	2,45 mg	0,19 mg	11,50 µg	0,01 mg

vitamin B2
0,18 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

À la fin du xixe siècle, un auteur anglais rapporte qu'un bateau aurait pêché 80 000 poissons dans une seule nuit. Aujourd'hui le stock de sardines a considérablement diminué à cause de la pêche intensive. La sardine fut le premier poisson à être mis en conserve au début du xix e siècle. Le Portugal, la France, l'Espagne et la Norvège sont d'importants pays producteurs de sardines en conserve.

Bouchées "fraîcheur" au chèvre [3]

En savoir plus [3]

Rillettes de sardine minutes sur petits toasts [4]

En savoir plus [4]

Huevos rellenos [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15597

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15597

[3] https://www.qooq.com/recipes/bouchees-fraicheur-au-chevre

[4] https://www.qooq.com/recipes/rillettes-de-sardine-minutes-sur-petits-toasts

[5] https://www.qooq.com/recipes/huevos-rellenos