



< retour

Poissonnerie

Hareng(s) fumé(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Hareng

Origine : Atlantique, Pacifique

Famille : Clupéidés

Poids moyen : 120g

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.

On consomme également la laitance et les œufs de hareng. Le hareng fumé se nomme

également hareng saur, bouffis ou kipper.

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 ?

Le hareng est commercialisé frais et congelé, entier ou en filets, mais aussi en conserve, mariné, salé et fumé. 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.

QUE FAIRE AVEC ?

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).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le hareng saur se garde de 12 à 15 jours. Ses œufs fumés sont vendus en conserve.

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.

Salade de pommes de terre au hareng fumé [3]

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

Feijoada revisitée [4]

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

Filets de hareng, raifort et pomme [5]

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

Akpassi [6]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15623>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15623>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-pommes-de-terre-au-hareng-fume>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/feijoada-revisitee>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/filets-de-hareng-raifort-et-pomme>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/akpassi>