< retour

Poissonnerie

Saint-pierre

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 2000g

Le saint-pierre est un poisson très comprimé de forme ovale et d'aspect étonnant. Il vit dans les mers tempérées des deux hémisphères, notamment dans l'Atlantique, de la Norvège à l'Afrique du Sud, la Méditerranée, l'océan Indien et le Pacifique, en particulier près des côtes du Japon, de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande. Le saint-pierre mesure généralement de 20 à 50 cm et pèse de 800 à 900 g. Il peut atteindre une longueur maximale de 66 cm. Il a

une énorme tête, des yeux haut placés, une mâchoire proéminente et une grande bouche. Son corps a des reflets dorés, caractéristique retenue par la langue anglaise qui nomme le poisson John dory. Sa chair blanche et ferme est savoureuse.

Le saint-pierre qui est l'un des poissons les plus succulents des étals, donne en moyenne 60 % de déchets mais les 40 % restants sont délicieux.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un saint-pierre entier ou en filet épais. Les déchets représentent approximativement 60% du poisson. L'achat d'un saint-pierre entier ne constitue que 3 à 4 parts. Choisir un saint-pierre au corps dur, à la chair ferme, élastique et inodore, et aux yeux globuleux.

QUE FAIRE AVEC ?

Après l'avoir vidé et ébarbé, apprêter le saint-pierre simplement afin de ne pas masquer la finesse de sa chair. Ses arêtes gélatineuses donnent un excellent fumet.

COMMENT PRÉPARER ?

Éviter la cuisson au four car sa chair délicate se dessècherait et s'émietterait.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver le saint-pierre 2 ou 3 jours maximum au réfrigérateur. Le saint-pierre se congèle, mais sa durée de conservation n'excède pas 3 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
93 kcal	19,14 g	1,22 g	30,00 mg	110,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
51,00 mg	0,25 g	86,00 mg	210,00 mg	0,18 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,62 mg	1,30 mg	0,80 mg	21,00 µg	0,27 mg

vitamin B2

0,16 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Ce poisson porte une tache arrondie sur les deux côtés de son corps. Elles sont à la source de légendes qui expliquent l'origine de son nom. L'une d'elles raconte que saint Pierre captura ce poisson et le prit dans ses mains pour le tuer, mais qu'il décida de le relâcher parce que le poisson poussait de bruyants grognements (ce qu'il fait hors de l'eau), laissant l'empreinte de son pouce et de son index sur sa peau.

Aiguillettes de saint-pierre, mousseline de petit pois et artichauts panés [3]

En savoir plus [3]

Saint-pierre cuit à la vapeur de soja, oignons nouveaux et shiitakes [4]

En savoir plus [4]

Filet de saint-pierre, ragout de fèves et chorizo [5]

En savoir plus [5]

Goujonnettes de st pierre croustillantes [6]

En savoir plus [6]

Saint-pierre, purée de carotte à la vanille [7]

En savoir plus [7]

Saint-pierre du guilvinec rôti à l'andouille, tagliatelles de blé noir [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15903

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15903

[3] https://www.qooq.com/recipes/aiguillettes-de-saint-pierre-mousseline-de-petit-pois-et-artichauts-panes

[4] https://www.qooq.com/recipes/saint-pierre-cuit-la-vapeur-de-soja-oignons-nouveaux-et-shiitakes

[5] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-saint-pierre-ragout-de-feves-et-chorizo

[6] https://www.qooq.com/recipes/goujonnettes-de-st-pierre-croustillantes

[7] https://www.qooq.com/recipes/saint-pierre-puree-de-carotte-la-vanille

[8] https://www.qooq.com/recipes/saint-pierre-du-guilvinec-roti-landouille-tagliatelles-de-ble-noir