



< retour

Poissonnerie

Filet(s) de saint-pierre



Aimez-vous cet ingrédient ?

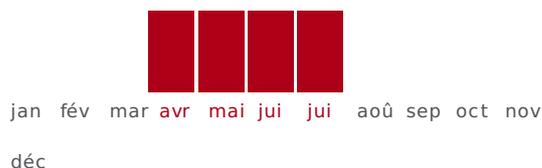
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 150g

Le Saint-Pierre est un poisson plat à tête large et à grande bouche. Il mesure en moyenne de 30 à 50 cm en Australie pour un poids d'environ 3kg. En Europe, le Saint-Pierre atteint 80 et pèse jusqu'à 8 kg. Le Saint-Pierre se nourrit essentiellement de petits poissons, de seiches et de crustacés.

Le saint-pierre s'apprête comme le turbot ou la barbue.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir les filets de saint-pierre les plus épais. Les filets ne doivent pas avoir de tâches et ne doivent pas non plus suinter. La chair doit être ferme, élastique et inodore.

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 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.

Saint-pierre aux girolles et sucs d'orange [3]

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

Filet de saint-pierre poêlé, jus d'épinard, radis et citron au sel [4]

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

Filet de saint-pierre aux légumes [5]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15904>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15904>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/saint-pierre-aux-girolles-et-sucs-dorange>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-saint-pierre-poele-jus-depinard-radis-et-citron-au-sel>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-saint-pierre-aux-legumes>