



[< retour](#)

Poissonnerie

Salicorne(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Algues vertes

Plante sauvage annuelle ou vivace qui n'est pas à proprement parler une algue. La salicorne pousse dans les marais salants des deux mondes, ainsi que sur les côtes de l'Atlantique, du Pacifique et de la Manche; on la retrouve sur les plages, sous la limite de la marée haute. Cette plante est formée de tiges vertes dépourvues de feuilles, qui ont la forme de pattes d'oiseau. Elle mesure de 20 cm à 60 cm. La salicorne se récolte habituellement du

printemps au milieu de l'été.

Si on l'ajoute à un ragoût, on peut omettre le sel dans cette préparation, la salicorne étant suffisamment salée.

Salicorne en marinade : Les salicornes en marinade sont au vinaigre de cidre. Préparée dans du vinaigre, c'est condiment original.

COMMENT CHOISIR ?

La récolte de la salicorne s'effectue d'avril à fin juin. Elle s'achète fraîche chez les poissonniers et doit être vert foncé. Eviter les pousses jaunies et ramollies. Elle s'achète également en grandes surfaces aux rayons spécialisés confite dans du vinaigre conditionnée en pot.

QUE FAIRE AVEC ?

La salicorne se consomme crue en salade ou cuite comme les asperges ou les haricots verts, avec une noisette de beurre. Elle accompagne le poisson, les fruits de mer et la volaille. On la confit dans le vinaigre et on la sert en hors-d'œuvre.

COMMENT PRÉPARER ?

La salicorne est souvent cuite à la vapeur ou bouillie quelques minutes, sans l'ajout de sel à l'eau de cuisson. Une cuisson prolongée altère son arôme.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver la salicorne confite dans du vinaigre. Fraîche, elle se conserve environ 1 mois au réfrigérateur dans un sac.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium	* Source de données : AFSSA
9 kcal	0,67 g	1,10 g	0,24 g	75,00 mg	
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre	
34,00 mg	1 024,00 mg	0,03 g	20,00 mg	2,50 g	

cuivre

0,07
mg

zinc

0,50
mg

fer

4,90
mg

manganèse

0,70
mg

vitamin E

0,50
mg

Carpe à la salicorne [3]

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

Rillettes de maquereaux aux algues [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15964>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15964>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/carpe-la-salicorne>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rillettes-de-maquereaux-aux-algues>