< retour

Poissonnerie

Mulet(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 1500g

Poisson fréquent le long des côtes de l'Atlantique, de la Méditerranée et du Pacifique où l'eau est chaude. Le mulet aime également s'aventurer par bancs dans les eaux saumâtres ou douces. Il a la curieuse habitude d'introduire dans sa bouche de la boue qu'il filtre et qu'il rejette après en avoir extrait les particules assimilables. C'est pourquoi il lui arrive d'avoir un goût de vase s'il est pêché en eau douce.

Le mulet peut se cuire non vidé lorsqu'il est petit.

VARIÉTÉS

Le mulet fait partie d'une famille comprenant environ 13 genres et 95 espèces, souvent difficiles à différencier.

Le mulet cabot :L'espèce la plus répandue est le mulet cabot (Mugil cephalus). Le mulet cabot a un corps fuselé recouvert d'écailles. Son dos est bleu-vert et ses flancs argentés. Ce poisson mesure généralement de 30 à 40 cm de long et peut atteindre une longueur

maximale de 100 cm. Sa grosse tête courte est aplatie. Il a une petite bouche renfermant de courtes dents rapprochées.

Le mulet doré : Le mulet doré, de taille moyenne (maximum 55 cm) a une tache dorée bien nette sur le bord supérieur de l'ouïe.

COMMENT CHOISIR ?

Les mulets cabots et les mulets dorés sont vendus toute l'année. Leur chair doit être assez molle et contenir des arêtes. S'ils sentent le mazout, c'est signe qu'ils ont été pêchés prêt d'un port, ce n'est pas un problème, il suffit de les écailler soigneusement.

QUE FAIRE AVEC ?

Le mulet se mange chaud ou froid, il est fumé. Les œufs sont succulents; séchés, pressés et salés, ils entrent dans la fabrication de la boutargue, spécialité provençale très recherchée. En Grèce, les œufs de mulet sont à la base du tarama, une savoureuse pâte onctueuse rosée.

COMMENT PRÉPARER ?

Il supporte tous les modes de cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Une fois acheté, le poisson doit être placé aussitôt que possible dans le réfrigérateur. Il faut ôter l'emballage, rincer éventuellement le poisson à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant, l'étaler sur une assiette ou un plat, le couvrir hermétiquement, mais sans le presser. Les poissons entiers doivent aussi être soigneusement rincés à l'intérieur. Important: les réfrigérateurs ont généralement une température supérieure de quelques degrés à celle des chambres froides de la poissonnerie qui dépasse à peine le point de congélation. C'est pourquoi on conseille de n'acheter le poisson que peu avant son utilisation, surtout en été. On le transporte alors de préférence dans un sac isolant. Durée de conservation : Poisson frais en vrac : cuisiner au plus tard le lendemain. Poisson frais emballé sous vide : observer la date d'échéance. Retirer la feuille d'emballage environ 20 min avant d'apprêter le poisson. Le rincer soigneusement, puis sécher avec un papier absorbant. Congélation : On ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés. En effet, ceux qui ont déjà un long transport derrière eux perdent beaucoup de leur goût si, en plus, on les congèle.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
143 kcal	24,80 g	4,86 g	33,00 mg	31,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
71,00 mg	1,43 g	63,00 mg	244,00 mg	0,11 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,20 mg	1,41 mg	0,05 mg	42,00 µg	0,08 mg

vitamin B2
0,13 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16018

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16018