

CALAMAR

(autres noms : encornet, calmar)

Informations clés



NOM LATIN : *Loligo spp*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 11 cm



ZONES DE PÊCHE : Mer du Nord, Manche, Méditerranée



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut de fond, trémail



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Boulogne-sur-Mer, Les Sables-d'Olonne, Port-en-Bessin

EN BREF

- Sans arêtes, il est idéal pour les enfants.
- Attention à ne pas le confondre avec la seiche.
- Testez ses ventouses : lorsqu'il est frais, on doit sentir une légère succion sur le doigt en les touchant.
- Sa chair doit être translucide et ferme au toucher.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Il nage vers l'arrière.
- En cas de danger, le calmar émet un nuage d'encre capable de dissimuler sa fuite et de tromper le prédateur. Sa peau peut changer de couleur pour se camoufler ou communiquer.
- Les calmars font partie des céphalopodes, connus pour avoir une croissance très rapide et une espérance de vie assez courte, de 2 à 3 ans.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de calmar à l'arrivage ? Il peut être remplacé par :

- le poulpe
- la seiche

En savoir + sur les périodes de disponibilité des produits de la mer sur :

<https://www.pavillonfrance.fr/disponibilite-produits-mer>



PavillonFrance



Pavillon France



pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](https://www.pavillonfrance-pro.fr)
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)

CALAMAR

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Vider le calmar, enlever la peau puis retirer le cartilage. La poche d'encre se rince à l'eau froide et peut se conserver pour réaliser une sauce. Son encre, appelée sépia, peut être conservée pour teinter les mets, tels que le riz ou les vermicelles. L'astuce de cuisson pour des calmars goûteux, tendres et non caoutchouteux : il faut les cuire rapidement jusqu'à ce qu'ils deviennent d'un blanc franc. Généralement, 5 minutes de cuisson suffisent.

Recommandations de consommation : cuire à cœur pendant 1 minute à 60°C ou congeler à -18°C pendant 7 jours pour une consommation crue ou peu cuite.



CUISSON

	 AU FOUR	 À LA POÊLE Filet de 2 cm	 AU MICRO-ONDES Filet de 2 cm
POIDS NET	600 g	200 g	200 g
TEMPS	15 min	4-5 min/face	2 min
°C	200°	-	puissance maximale



CONSERVATION

À consommer idéalement le jour même de l'achat. Ne pas dépasser 1 ou 2 jours au réfrigérateur.



IDÉE RECETTE

Calamar aux légumes de saison

 30 min

INGRÉDIENTS :

- 400 g d'anneaux de calamar
- 25 cl de vin blanc
- 3 brins de thym effeuillés
- Légumes de saison
(exemple ci-après : potiron, champignons etc.)
- Huile
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION :

- Laver, couper et émincer les légumes de saison.
- Faire revenir le tout dans une poêle dans de l'huile d'olive.
- Rajouter les anneaux de calamar et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent d'un blanc franc (environ 5 minutes).
- Parsemer de thym.
- Ajouter le vin blanc, mélanger et laisser réduire de moitié, à feu doux.
- Saler, poivrer et déguster chaud.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr

CALAMAR

Fiche d'agréege céphalopodes : calamar, seiche, encornet et poulpe

Espèces soumises à des tailles minimales de capture

Accédez à l'outil « **Référentiel qualité - Points de vente** » de PAVILLON FRANCE sur pavillonfrance-pro.fr

PEAU/ROBE

QUALITÉ MAXIMALE



- Couleurs vives
- Peau adhérente à la chair

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs ternies mais visibles

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Décoloré - terne
- Peau se détachant facilement

OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Bombé à plat
- Début d'opacité



- Plat
- Voilé

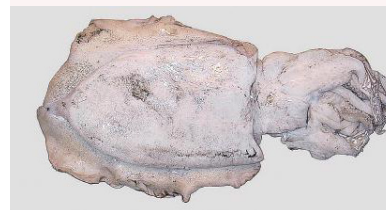
VENTRE



- Peau blanche brillante avec reflets



- Peau blanche crayeuse



- Peau teinte rose

ODEUR

- Fraiche d'algues marines

- Faible ou nulle

- Odeur d'encre

CÉPHALOPODES



PavillonFrance Pavillon France pavillonfrance

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr