

Le hareng : le roi des poissons

- Sa valeur nutritive est proche de celle de la viande : autant de protéines, mais moins de graisse. Le hareng se range dans la catégorie des poissons demi-gras. Il constitue une excellente source de vitamines A et D.
- Le hareng voyage relativement peu. C'est un poisson côtier dont les déplacements se font surtout en profondeur à la recherche des eaux froides.
- Le hareng de la Baltique est l'un des plus petits : 20 cm environ. Celui de l'Atlantique peut atteindre 30 et même 35 cm.
- Les femelles sont particulièrement prolifiques; elles pondent en effet 50 à 60.000 œufs par an. La majeure partie vient d'ailleurs à éclosion.
- Vous achèterez le hareng sous de multiples formes :
 - jeune et frais. De décembre à janvier. Il est alors rempli de laitances ou d'œufs : c'est le « bouvard ».
 - le hareng « guais ». Le poisson fraie, se vide et repart en haute mer.
 - les harengs fumés et salés. Vous les trouverez toute l'année.
 - les harengs marinés. Vous les trouverez toute l'année, en filets ou en entiers, marinés au vinaigre ou au vin blanc. Ils sont vendus en pots de verres, en terrine, en petit seau de plastique, ou sous emballage de plastique souple.
 - les harengs salés. Ce sont, en général, des harengs de la Baltique, dont les filets sont épais. Ils sont conservés en tonneaux. S'il s'agit de jeunes harengs - ils portent alors le nom de « maatjes » aux Pays-Bas - accompagnez-les de rouelles d'oignons frais et de pain de froment. C'est un vrai régal !
 - le hareng saur. Il est salé à bord des bateaux de pêche. Il est ensuite fumé à froid, au feu de hêtre. Il doit être dessalé avant d'être consommé.
- Le hareng donne lieu à trois types de fumaisons:
 - le Kipper. C'est le plus courant de tous les harengs fumés. Fendu, dans le dos, légèrement saumuré, il est, pour finir, fumé sur des copeaux de bois. Sa conservation est limitée. En Angleterre, on le consomme au petit déjeuner.
 - le Bloater. Il est salé encore entier avant d'être légèrement fumé. Il doit être consommé fort rapidement.
 - le Buckling. Il n'est pas salé et est fumé à une température plus élevée que les deux autres types précédents. On le mange sur des toasts, en salade ou accompagné de jus de citron ou de crème fraîche.
- Le « caquage », procédé qui consiste à entasser les harengs saurs en baril, a pour but d'assurer une bonne conservation. Les poissons sont en effet tellement entassés qu'il ne reste pratiquement plus d'air dans le bloc de poissons et de sel.
- Les harengs frais les meilleurs - les plus tendres et les plus savoureux - sont ceux qui sont prêts à pondre.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.