

## Poissons de mer

Portraits, voir p. 3.



rascasse du nord

flet



carrelet



daurade royale



sardine



limande sole



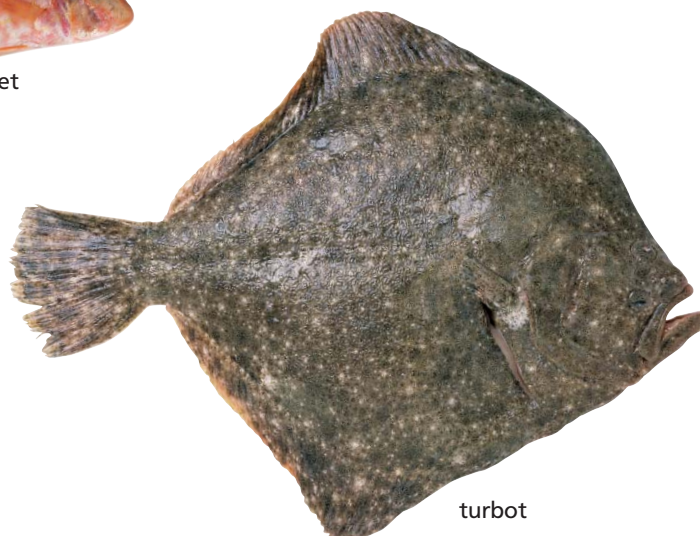
sole



flétan



rouget barbet



turbot

## Poissons de mer

Portraits, voir p. 3.



colin noir/lieu noir



cabillaud



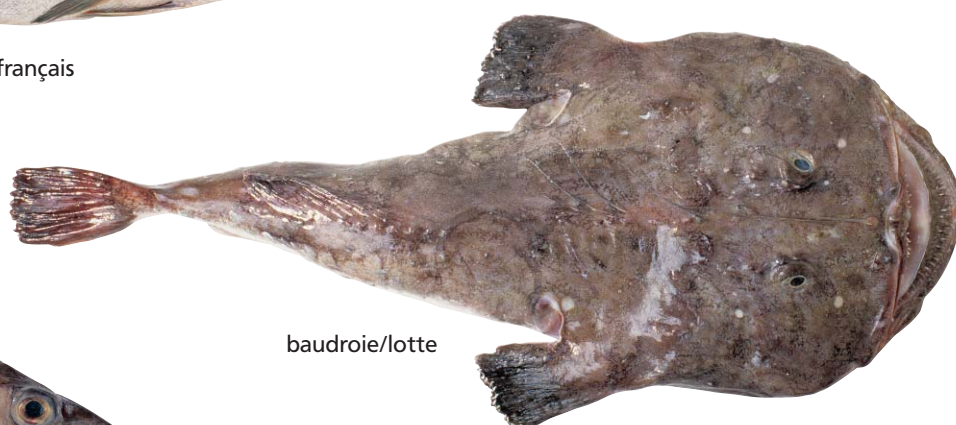
loup de mer/bar



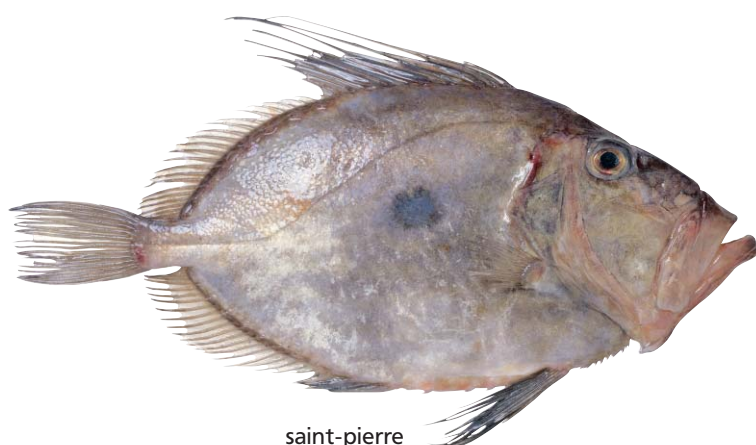
merlan



merlu/colin français



baudroie/lotte



saint-pierre



## Poissons de mer: portraits

Photos, p. 1+2.

### Flet

**Poids:** 40 à 80 g (filets)  
**Chair:** blanche, ferme, tendre, maigre; sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** filets sans peau.  
**Catégorie de prix:** moyenne.

### Daurade royale

**Poids:** 400 g à env. 1,2 kg  
**Chair:** très savoureuse, ferme, maigre; arêtes fines.  
**Saison:** élevage, toute l'année; sauvage, selon conditions météorologiques.  
**Offre:** poissons entiers.  
**Catégorie de prix:** moyenne.

### Carrelet

**Poids:** 40 à 80 g (filets)  
**Chair:** claire, maigre; sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** filets.  
**Catégorie de prix:** moyenne.

### Flétan

**Poids:** 200 à 500 g (filets)  
**Chair:** blanche, relativement ferme, maigre; sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** filets sans peau; plus rarement, poisson entier.  
**Catégorie de prix:** basse à moyenne.

### Cabillaud

Le cabillaud est une morue adulte de la mer Baltique.  
**Poids:** jeune morue, env. 1 kg; cabillaud, 2 à 5 kg  
**Chair:** blanche, ferme, se subdivise en segments, maigre; filets sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** poissons entiers (le plus souvent sans tête), tranches, joues, filets entiers, filet dorsal (ou royal) ou filet de queue («Nordstar»)  
**Catégorie de prix:** inférieure à élevée.

### Saint-pierre

**Poids:** 600 g à env. 1 kg  
**Chair:** blanche, très savoureuse, tendre et ferme, maigre; sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** poissons entiers, filets le plus souvent sans peau.  
**Catégorie de prix:** élevée.

### Rouget barbet

**Poids:** 300 à 600 g  
**Chair:** fine, goût caractéristique, maigre; arêtes fines.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** poissons entiers et filets avec peau.  
**Catégorie de prix:** élevée.

### Rascasse du nord

**Poids:** 600 g à 2 kg  
**Chair:** légèrement rougeâtre, ferme, savoureuse, maigre; rangée de grosses arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** poissons entiers plutôt rares, filets sans peau.  
**Catégorie de prix:** moyenne.

### Limande sole

**Poids:** 60 à 120 g (filets)  
**Chair:** claire, maigre; sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** filets sans peau.  
**Catégorie de prix:** moyenne à élevée.

### Sardine

**Poids:** 10 à 80 g  
**Chair:** blanche, raffinée, maigre; arêtes fines.  
**Saison:** du printemps à l'été.  
**Offre:** poissons entiers.  
**Catégorie de prix:** inférieure.

### Merlu/colin français

**Poids:** 2 à 4 kg  
**Chair:** blanche, fine, sensible à la pression, maigre; filets sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** rarement poisson entier (sans tête), tranches, filets sans peau.  
**Catégorie de prix:** moyenne.

### Colin noir/lieu noir

Poisson proche du cabillaud.  
**Poids:** 2 à 4 kg  
**Chair:** gris-argenté, maigre; filets sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** rarement poisson entier (sans tête), tranches, filets sans peau.  
**Catégorie de prix:** inférieure.

### Baudroie/lotte

**Poids:** 2 à 6 kg ou plus  
**Chair:** blanche, ferme, très savoureuse; sans arêtes, épine dorsale très développée.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** rarement poisson entier, filets sans peau, tranches.  
**Catégorie de prix:** élevée.

### Sole

**Poids:** 300 à 700 g  
**Chair:** blanche, ferme, maigre; sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** poissons entiers, avec ou sans peau, filets sans peau.  
**Catégorie de prix:** élevée.

### Turbot

**Poids:** 1 à 4 kg  
**Chair:** très blanche, ferme, maigre; sans arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** petits poissons entiers (turbotins), filets sans peau.  
**Catégorie de prix:** élevée.

### Merlan

Poisson proche du cabillaud.  
**Poids:** 60 à 100 g (filets)  
**Chair:** blanche, tendre, très sensible à la pression, maigre; rangée de fines arêtes.  
**Saison:** toute l'année.  
**Offre:** filets, avec ou sans peau.  
**Catégorie de prix:** inférieure.

### Loup de mer/bar

**Poids:** 300 g à env. 1½ kg  
**Chair:** ferme, maigre; rangée de petites arêtes.  
**Saison:** élevage, toute l'année; sauvage, selon les conditions météorologiques.  
**Offre:** poissons entiers. Sur demande, levage des filets par le poissonnier.  
**Catégorie de prix:** élevée.

### Poissons d'élevage

Aujourd'hui, certains poissons de mer sont le produit d'élevages et sont donc disponibles toute l'année. Depuis quelques temps, il existe des élevages de poissons certifiés bio.

### Prix

Ils dépendent très fortement de la saison, des conditions météorologiques (notamment pour les poissons de mer vendus à la criée) et d'autres facteurs qui influencent l'offre. C'est pourquoi le poisson frais est vendu au «prix du jour». Les poissons d'élevage sont généralement plus avantageux que les poissons sauvages.

### Offre de produits surgelés,

voir p. 4.

## Poissons et fruits de mer surgelés

### Offre

Le grand choix de poissons et de fruits de mer surgelés représente une bonne alternative aux produits frais.

**Important:** les produits qui ont été surgelés ne doivent en aucun cas être consommés crus (p. ex. sushi, sashimi, tartare).

### Poissons entiers

Traite arc-en-ciel

### Filets de poisson

- filets de cabillaud
- filets dorsaux de cabillaud
- filets de flet
- filets de carrelet
- filets de saumon
- filets de saint-pierre
- filets de colin noir
- filets dorsaux de merlu
- filets de limande sole
- filets de saumon sauvage
- filets de sandre

### Bâtonnets de poisson

Les bâtonnets ou sticks de poisson sont proposés sous les formes et les emballages les plus divers.

**Important:** en général, ils se cuisinent encore congelés. Tenir compte des indications sur l'emballage.

### Fruits de mer crus

- crevettes géantes
- scampi
- anneaux de calmar

### Fruits de mer cuits

- cocktail de crevettes
- queues de crevettes
- moules

### Achat

Veiller à ce que les poissons et fruits de mer ne se décongèlent pas, même partiellement, durant le transport; utiliser un sac isotherme.

### Durée de conservation

Tenir compte des indications sur l'emballage.

**Remarque:** ne pas recongeler les produits décongelés (même partiellement).

### Décongélation

Pour décongeler et préparer, tenir compte des indications sur l'emballage. Si le temps presse, décongeler les poissons ou les fruits de mer au micro-ondes (voir sous suggestions). Rincer à l'eau froide les poissons et les fruits de mer décongelés et éponger avec du papier absorbant.

### Suggestions

- Il vaut la peine de décongeler entièrement ou partiellement au micro-ondes; la perte de liquide est moins grande.
- Important:** tenir compte des indications du fabricant de l'appareil.
- Ne dégeler que partiellement les filets de poissons surgelés en bloc (pour tranches ou cubes), puis couper selon souhait.
- Déveiner (retirer l'intestin) évent. les crevettes et les scampi.
- Tenir compte des idées de recettes et des indications sur l'emballage.

### Temps de cuisson

Les temps de cuisson des poissons et des fruits de mer dégelés sont les mêmes que ceux des produits frais.

