< retour

Poissonnerie

Carrelet(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres poissons d'eau de mer
Origine : Atlantique, Manche, Mer du Nord
Famille : Pleuronectidés
Poids moyen : 3000g

Le carrelet, également appelé plie, est un poisson plat à corps ovale dont les yeux sont en général situés sur le côté droit vivant dans les fonds sablonneux ou vaseux. Il mesure de 25

et 45 cm et pèse de 500 g à 3 kg.

Il faut compter environ 300g de carrelet par personne : bien qu'économique, ce poisson a environ 50% de déchets !

VARIÉTÉS

En Europe, on ne connaît qu'une seule espèce de carrelet.

COMMENT CHOISIR ?

Le carrelet doit avoir un aspect brillant, une chair ferme et élastique avec une peau tendue et bien colorée. Puisqu'il doit être ultra-frais pour être bon (idéalement cuisiné le jour de sa pêche), éviter les filets de carrelet déjà préparés, car il est alors difficile de se rendre compte de leur fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Toutes les recettes de sole et de barbue, autres poissons plats, peuvent être réalisées avec du carrelet. il est délicieux frit ou poché. A l'origine, la préparation dite "à la Dugléré" (pochée dans un fumet de poisson avec du vin blanc, sur un lit de tomates concassées, d'oignons et d'échalotes cidelés et de persil haché, puis filtré et monté au beurre) avait été inventée par ce chef du XIXème siècle pour les filets de carrelet.

COMMENT PRÉPARER ?

Les poissons de petit calibre sont délicieux frits ou grillés. Les plus gros seront meilleurs en court-bouillon ou au four. Les filets se cuisinent comme les filets de sole. C'est un poisson qui est particulièrement adapté à la cuisson vapeur, lorsqu'il est présenté en tronçons épais.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Au réfrigérateur, mais seulement 24h. Le carrelet doit être consommé très frais.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Sa chair ferme et fondante est très facile à digérer : c'est un des premiers poissons que l'on peut donner aux enfants. Particulièrement riche en iode, le carrelet est également très pauvre en matières grasses.

calories	protéines	lipide	acides gras saturés	cuivre
84 kcal	19,00 g	0,93 g	0,24 g	0,05 mg

* Source de données : AFSSA

zinc	manganèse
0,68 mg	0,04 mg

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15073

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15073