< retour

Poissonnerie

Filet(s) de colin

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres poissons d'eau de mer

Origine : Atlantique

Famille : Gadidés

Poids moyen : 150g

Le colin, également appelé merlu, est un poisson fin et long cousin du cabillaud. Il en existe plusieurs variétés. Le filet de colin désigne le morceau de chair que l'on découpe le long de la colonne vertébrale du poisson. Le lieu est aussi appelé colin.

La chair du colin doit être cuite avec précaution car elle est très fragile et s'effeuille

facilement.

VARIÉTÉS

On trouve sur les étals :

Le lieu jaune : Dont la chair ressemble à celle du cabillaud, plus fine que celle du lieu noir, mais plus rare sur les marchés.

Le lieu noir : Le plus commun, à la chair plus friable et au goût discret. Il se caractérise par un dos gris-noir ou vert sombre, un ventre gris et, par une étroite bande argentée. Sa chair se reconnaît à sa couleur grisâtre, qui n'a aucun impact sur son goût.

COMMENT CHOISIR ?

La chair des filets doit être bien blanche et ferme lorsque le colin est vendu frais. Les filets sont aussi vendus surgelés sous l'appellation colin mais cela peut ne pas en être car beaucoups de poissons ronds porte ce nom. L'espèce officiei doit être mentionné sur l'emballage.

QUE FAIRE AVEC ?

Le lieu jaune à la chair très tendre se cuisine comme le cabillaud. Il est particulièrement savoureux simplement poché dans un court-bouillon puis servi avec une sauce (beurre blanc, aïoli...), du riz ou des pommes de terre. Les filets de lieu noir ou jaune peuvent être farinés et cuits à la poêle, et servis avec quelques câpres, ou panés et frits : le poisson idéal pour faire du poisson pané, car il ne contient presque pas d'arête ! Plus diététique, le cuire en papillotes. Entier, privilégier la cuisson au four, sur un lit de tomates et de courgettes.

COMMENT PRÉPARER ?

Au court-bouillon, au four, à la meunière (pané), la chair du lieu se cuisine de toutes les façons. Néanmoins, elle se défait facilement, surtout celle du lieu noir. Ne pas le laisser cuire trop longtemps et le cuire avec sa peau, qui protégera un peu la chair. De goût assez neutre, ne pas hésiter à relever le court-bouillon de cuisson avec de nombreuses épices (fenouil, anis étoilé, poivre...)

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Le lieu ne se conserve pas plus de 2 jours au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Très maigre (1 g de lipides pour 100 g de poisson), et aussi riche en protéines que la viande, le lieu a tout du poisson idéal. Il est parmi les premiers à proposer aux enfants, puisque ses filets ne contiennent pas d'arête. Riche en minéraux, notamment en phosphore, qui contribue au bon fonctionnement du cerveau, il contient aussi des vitamines B.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
63 kcal	15,30 g	0,60 g	34,60 mg	13,10 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
158,00 mg	0,06 g	63,50 mg	131,00 mg	0,04 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,43 mg	0,22 mg	0,11 mg	4,00 µg	0,07 mg

vitamin B2
0,07 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le lieu a toujours été considéré comme un poisson bon marché, et il a toujours été consommé dans la cuisine française. L'état alarmant des stocks de cabillaud a reporté une partie de la demande sur le lieu jaune, lui aussi menacé de surpêche. Le lieu noir a donc de beaux jours devant lui !

Purée gourmande de pommes de terre au colin et aux brocolis [3]

En savoir plus [3]

Colin au four [4]

En savoir plus [4]

Poisson à la chorrillana [5]

En savoir plus [5]

Darne de colin provençale [6]

En savoir plus [6]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15144

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15144

[3] https://www.qooq.com/recipes/puree-gourmande-de-pommes-de-terre-au-colin-et-aux-brocolis

[4] https://www.qooq.com/recipes/colin-au-four

[5] https://www.qooq.com/recipes/poisson-la-chorrillana

[6] https://www.qooq.com/recipes/darne-de-colin-provencale