< retour

*Poissonnerie*

# Filet(s) de lieu

**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 filet de lieu désigne le morceau de chair que l'on découpe le long de la colonne vertébrale du poisson. Il existe deux types de lieu : le lieu noir et le lieu jaune. En plus de leurs teintes qui diffèrent, la tête du lieu jaune est plus pointue que celle du lieu noir.

Le lieu jaune se substitue particulièrement bien au bar pour un prix bien moindre. Ne pas

hésiter à le préparer en tartare : les gourmets n'y verront que du feu !

# 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 ?

Les lieus doivent présenter à la coupe ou en filets une chair blanche (pour les lieus noirs) ou légèrement rosée (pour les lieus jaunes). Les poissons dont la chair vire au foncé sont à éviter. L'odeur doit être agréable et rappeler celle de la marée fraîche.

# 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 !

## Poisson chat pané sur lit de riz aux haricots rouges [3]

En savoir plus [3]

## Croquettes de poisson [4]

En savoir plus [4]

## Croquettes de poissons [5]

En savoir plus [5]

## Pavé de lieu jaune à la plancha, mini carottes étuvées au lait de coco, croustillant ricotta au curry de madras [6]

En savoir plus [6]

## Papillotes de lieu jaune au lait de coco et piment d'espelette [7]

En savoir plus [7]

---

**Liens**

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15146

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15146

[3] https://www.qooq.com/recipes/poisson-chat-pane-sur-lit-de-riz-aux-haricots-rouges

[4] https://www.qooq.com/recipes/croquettes-de-poisson

[5] https://www.qooq.com/recipes/croquettes-de-poissons

[6] https://www.qooq.com/recipes/pave-de-lieu-jaune-la-plancha-mini-carottes-etuvees-au-lait-de-coco-croustillant-ricotta-au

[7] https://www.qooq.com/recipes/papillotes-de-lieu-jaune-au-lait-de-coco-et-piment-despelette