< retour

Poissonnerie

Filet(s) de merlan

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 150g

De la même famille que la morue et l'églefin, c'est un poisson maigre, peu onéreux mais à redécouvrir. Sa chair fine et légère a un goût peu marqué qui se prête à toutes les improvisations : ce n'est pas pour rien qu'il est un des poissons les plus consommés en France !

Pour que le merlan soit plus ferme à la cuisson, recouvrir ses filets de gros sel et les laisser reposer 15 min. Les rincer et les sécher avant de les faire cuire : sa chair ne s'effritera pas !

VARIÉTÉS

Le merlan se reconnaît à son profil effilé et à ses nageoires particulièrement brillantes.

Le merlan bleu : Dit aussi merlan brillant, qui n'a pas de barbillon

Le tacaud : Espèce distincte pêchée en Méditerranée, qui lui ressemble beaucoup, mais qui possède un barbillon et a un goût très similaire. On le retrouve très souvent vendu sous le nom de merlan.

COMMENT CHOISIR ?

Un merlan frais a les écailles luisantes, les yeux brillants et légèrement bombés. Le poisson doit sentir la marée et non pas l'ammoniaque.

QUE FAIRE AVEC ?

Simplement poché, accompagné de pommes de terre vapeur et d'une mayonnaise maison o, c'est un régal tout simple et économique. Toutes les recettes de morue ou d'églefin peuvent lui être appliquées. C'est une bonne base pour les terrines, les farces ou les galettes de poisson, voire même certaines soupes : il est peu onéreux et prend la saveur de ses assaisonnements, tout en s'effilochant sans difficulté. Veiller à l'assaisonner assez fortement, car il peut paraître un peu fade.

COMMENT PRÉPARER ?

Le court-bouillon et la papillote sont des cuissons particulièrement judicieuses pour éviter au merlan de trop s'effriter. Traditionnellement, on le préparait "en colère", c'est-à-dire avec la queue dans la bouche puis frit, pour le conserver entier. Il est plus léger simplement fariné et cuit à la poêle, entier ou déjà préparé en filets. 5 minutes de cuisson lui suffisent.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Au réfrigérateur, le merlan peut se conserver 2 à 3 jours. Cuit au court-bouillon, il se conserve 48h. Il se conserve bien au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Poisson maigre, le merlan contient moins de 1% de lipides et représente une excellente source de protéines. Riche en vitamines et en sels minéraux,il se distingue par sa teneur en

iode et en fer. Léger et se digérant facilement, il est recommandé à tous.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
79 kcal	19,10 g	0,78 g	30,00 mg	18,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
68,00 mg	0,11 g	46,70 mg	192,00 mg	0,02 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,39 mg	0,28 mg	0,01 mg	2,50 µg	0,05 mg

vitamin B2
0,26 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Filet de merlan poêlé au beurre noisette et au citron [3]

En savoir plus [3]

Merlan, topinambour, vinaigre de cacao [4]

En savoir plus [4]

Merlan croustillant, étuvée de févettes aux oignons doux [5]

En savoir plus [5]

Marmite du pêcheur [6]

En savoir plus [6]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15147

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15147

[3] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-merlan-poele-au-beurre-noisette-et-au-citron

[4] https://www.qooq.com/recipes/merlan-topinambour-vinaigre-de-cacao

[5] https://www.qooq.com/recipes/merlan-croustillant-etuvee-de-fevettes-aux-oignons-doux

[6] https://www.qooq.com/recipes/marmite-du-pecheur