< retour

Poissonnerie

Limande(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres poissons d'eau de mer

Origine : Atlantique, Mer du Nord

Famille : Pleuronectidés

Poids moyen : 300g

Poisson de mer plat, à fond rugueux, de la même famille que le carrelet et la barbue. Sa chair fine est moins goûteuse que celle de la sole, mais elle est bien plus économique et peut se cuisiner de la même manière.

La meilleure façon de faire cuire une limande, c'est tout simplement entre deux assiettes !

Cet astuce de chef a fait ses preuves : déposer une limande entre deux assiettes, et poser celle-ci au-dessus d'une casserole d'eau en pleine ébullition. Au bout de 5 min, la limande sera parfaitement cuire !

VARIÉTÉS

Il existe trois espèces principales de limande :

La limande-sole :aux écailles lisses, particulièrement savoureuse

La limande commune :qui ressemble au carrelet, mais avec des écailles dures sur le côté et des tâches moins marquées

La limande cardine :dite aussi "limande sloop» ou «limande rose » de couleur grisâtre, mais au ventre rosé, à la bouche garnie de petites dents, et à la chair plus ferme

COMMENT CHOISIR ?

Une limande bien fraîche a la peau luisante et le côté posé sur le sable bien blanc. Eviter les poissons jaunâtres, ceux qui n'ont pas de trace de mucus sur les écailles ou qui ont des ouïes très pâles. De même, toujours demander au poissonnier de prélever les filets au moment de l'achat, pour être sûr de la fraîcheur du poisson.

QUE FAIRE AVEC ?

Toutes les recettes de barbue et de carrelet peuvent être réalisées avec de la limande, peu coûteuse. Sa légèreté lui permet de s'accommoder de sauces un peu grasses, ou de cuissons à la poêle. On peut aussi la préparer comme une sole, à la meunière, et la saupoudrer d'amandes effilées pour lui donner le moelleux qui lui manque. En filet, elle sait se rouler pour se transformer en paupiettes.

COMMENT PRÉPARER ?

La chair délicate de la limande supporte mal les cuissons longues ou lentes, où elle perd saveur et moelleux. Elle est à son top tout simplement poêlée : la fariner légèrement et la faire cuire dans une poêle très chaude 5 minutes de chaque côté, pas plus.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Conserver pendant 48 heures maximum au réfrigérateur. La limande se congèle très bien coupée en filet.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair de la limande est particulièrement maigre (1 g de lipides pour 100 g de chair) et très riche en protéines (16 g). Autre atout santé, sa richesse en phosphore (100 g de ce poisson suffit à apporter 30% des apports journaliers) et en vitamine B6. Aucune raison, donc, de s'en priver !

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
78 kcal	16,60 g	1,34 g	25,00 mg	54,30 mg

sodium	acides gras saturés	phosphore	cuivre	zinc
116,00 mg	0,33 g	81,70 mg	0,02 mg	0,46 mg

fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,28 mg	0,04 mg	0,10 mg	0,08 mg	2,41 mg

vitamin B5
0,75 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Limande pochée aux bigorneaux [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15214

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15214

[3] https://www.qooq.com/recipes/limande-pochee-aux-bigorneaux