



< retour

Poissonnerie

Merlan(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

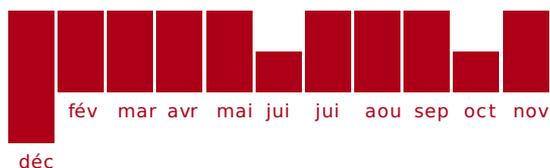
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Origine : Atlantique, Mer du Nord, Manche

Famille : Gadidés

Poids moyen : 700g

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. On distingue :

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 ?

La saison du merlan s'étend d'août à avril. Durant cette période il est moins cher et plus savoureux, sa chair est tendre, ses flancs gris aux reflets cuivrés ou verdâtres et son ventre argenté. Non vidé ce poisson donne 30 à 40% de déchets. Préférer le merlan de ligne au merlan de chalut qui est de meilleure qualité.

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.

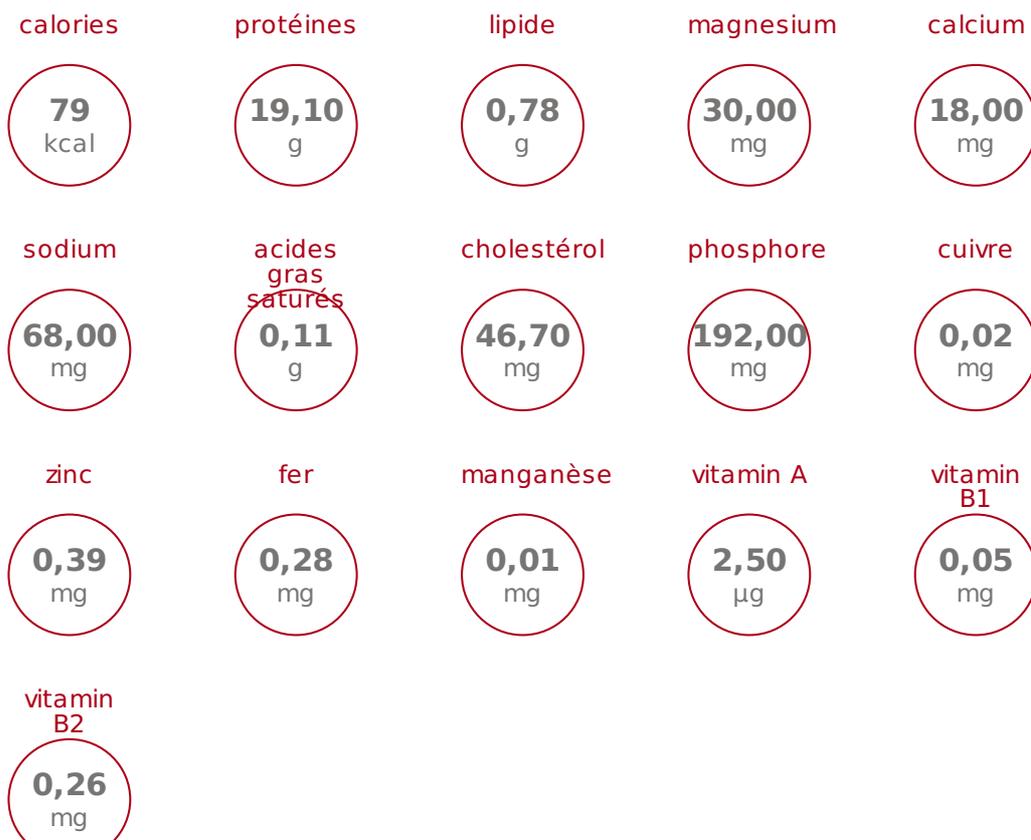
COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Il se conserve 6 mois au congélateur et 2 à 3 jours au réfrigérateur s'il est cru et vidé.

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.



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Bouillabaisse de merlan [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Soupe de poissons [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15231>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15231>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bouillabaisse-de-merlan>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-poissons>