< retour

Poissonnerie

Pavé(s) de cabillaud

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Cabillaud

Poids moyen : 150g

Le pavé de cabillaud est un est un morceau de cabillaud que l'on a découpé et malaxé de sorte qu'il prenne la forme d'un pavé. Le terme « cabillaud » est employé en gastronomie pour qualifier le poisson frais par opposition au terme »morue » qui désigne le poisson séché et salé.

Pour dessaler le cabillaud, on peut mettre le récipient dans le lavabo et faire couler un mince filet d'eau, cela permet au sel d'être éliminé lorsque l'eau déborde.

VARIÉTÉS

La grande famille des Gadidés comprend environ 60 espèces. Outre la morue, on trouve notamment l'églefin, le lieu jaune, le lieu noir, la lingue, la lotte, le merlan, le merlu, le merlu argenté, la merluche, la motelle à trois barbillons, la mostelle de roche, le poulamon et le poutassou.

COMMENT CHOISIR ?

Le cabillaud doit avoir une chair ferme et très blanche, aux fibres bien serrées et à la peau luisante. Si la poche intérieure, près de l'arête centrale est gonflée d'air, c'est le signe d'une grande fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

La morue est aussi mise en conserve, séchée à l'air (stockfisch) ou salée (kipper). Ses œufs sont consommés frais, fumés ou salés. Sa langue, ses joues et son foie sont également comestibles. Plus fragile que la morue, l'églefin est plus souvent fumé que salé. Le poulamon est souvent frit.

COMMENT PRÉPARER ?

Tous les modes de cuisson conviennent à la morue. Lorsqu'elle est pochée, veiller particulièrement à ce qu'elle ne bouille pas; la laisser frémir 8 min dans un court-bouillon ou l'ajouter après que le liquide est parvenu à ébullition, puis enlever immédiatement la casserole du feu, mettre le couvercle et laisser reposer 15 min. La morue est particulièrement délicieuse en sauce. Les langues de morue sont souvent pochées avant de recevoir l'apprêt choisi (sauce, farine, etc.). Les mettre alors dans un liquide froid et les retirer au début de l'ébullition.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une fois acheté, le poisson doit être placé aussitôt que possible dans le réfrigérateur. Il faut ôter l'emballage, rincer éventuellement le poisson à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant, l'étaler sur une assiette ou un plat, le couvrir hermétiquement, mais sans le presser. Les poissons entiers doivent aussi être soigneusement rincés à l'intérieur. Important: les réfrigérateurs ont généralement une température supérieure de quelques degrés à celle des chambres froides de la poissonnerie qui dépasse à peine le point de congélation. C'est pourquoi on conseille de n'acheter le poisson que peu avant son

utilisation, surtout en été. On le transporte alors de préférence dans un sac isolant. Durée de conservation Poisson frais en vrac: cuisiner au plus tard le lendemain. Poisson frais emballé sous vide: observer la date d'échéance. Retirer la feuille d'emballage env. 20 min avant d'apprêter le poisson. Le rincer soigneusement, puis sécher avec un papier absorbant. Congélation : On ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés. En effet, ceux qui ont déjà un long transport derrière eux perdent beaucoup de leur goût si, en plus, on les congèle.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On tire du foie de morue une huile, source importante de vitamine D. La chair floconneuse d’un blanc laiteux est maigre, délicate et ferme, quoique sa fermeté dépende de la fraîcheur et de la taille de la morue (plus la morue est petite, plus la chair est tendre).

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Au Moyen Âge, l’importance commerciale de la morue était considérable en Europe. Étant facile à sécher, à fumer et à saler, elle était accessible à un grand nombre de personnes, car elle supportait le transport et se conservait bien. La morue fut longtemps abondante près des côtes canadiennes et américaines. Aux États-Unis, dans l’État du Massachusetts, un cap (Cape Cod) fut même nommé d’après son nom anglais «cod». On a estimé que durant de

nombreuses années environ 400 millions de morue furent pêchées dans l'Atlantique. Dans l'Atlantique Nord, la pêche intensive des 20 dernières années a considérablement réduit les stocks de morues.

Cabillaud en croûte de noix [3]

En savoir plus [3]

Effeuillé de cabillaud à la niçoise, sucette parmesan [4]

En savoir plus [4]

Blaff antillais [5]

En savoir plus [5]

Dos de cabillaud rôti, sauce vierge aux baies de cassis et origan frais [6]

En savoir plus [6]

Choucroute de la mer [7]

En savoir plus [7]

Trois poissons en blanquette [8]

En savoir plus [8]

Pavé de cabillaud au beurre de citron vert [9]

En savoir plus [9]

Cabillaud au maroilles et bière blanche [10]

En savoir plus [10]

Nage de cabillaud aux légumes et lait

de coco [11]

En savoir plus [11]

Dos de cabillaud rôti, haricots maïs du béarn au chorizo des aldudes [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15402

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15402

[3] https://www.qooq.com/recipes/cabillaud-en-croute-de-noix

[4] https://www.qooq.com/recipes/effeuille-de-cabillaud-la-nicoise-sucette-parmesan

[5] https://www.qooq.com/recipes/blaff-antillais

[6] https://www.qooq.com/recipes/dos-de-cabillaud-roti-sauce-vierge-aux-baies-de-cassis-et-origan-frais

[7] https://www.qooq.com/recipes/choucroute-de-la-mer

[8] https://www.qooq.com/recipes/trois-poissons-en-blanquette

[9] https://www.qooq.com/recipes/pave-de-cabillaud-au-beurre-de-citron-vert

[10] https://www.qooq.com/recipes/cabillaud-au-maroilles-et-biere-blanche

[11] https://www.qooq.com/recipes/nage-de-cabillaud-aux-legumes-et-lait-de-coco

[12] https://www.qooq.com/recipes/dos-de-cabillaud-roti-haricots-mais-du-bearn-au-chorizo-des-aldudes

[13] https://www.qooq.com/ingredients/paves-de-cabillaud?page=1