< retour

Poissonnerie

Filet(s) de turbot

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 150g

Le filet désigne le morceau de chair que l'on découpe le long de la colonne vertébrale du poisson. Le turbot est un poisson plat sans écaille. Sa peau est recouverte de tubercules osseux.

Afin de garder la chair du turbot blanche, le faire pocher dans du lait.

VARIÉTÉS

En Amérique du Nord, on désigne souvent incorrectement le flétan noir (Reinhardtius hippoglossoides) sous le nom de turbot du Groenland.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des filets de turbot à la chair bien ferme et élastique. C’est un des poissons de mer les plus fins, aussi est-il coûteux.

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 environ 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*)

Le turbot est maigre.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
122 kcal	22,70 g	3,50 g	62,00 mg	62,00 mg

sodium	acides gras saturés	phosphore	cuivre	zinc
9,00 mg	0,86 g	260,00 mg	0,05 mg	0,30 mg
fer	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3	vitamin B5
0,60 mg	0,06 mg	0,14 mg	2,40 mg	0,66 mg
vitamin B6				
0,24 mg				

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Filet de turbot au sabayon de champagne [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15536

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15536

[3] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-turbot-au-sabayon-de-champagne