< retour

Poissonnerie

Joue(s) de lotte

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Lotte

Poisson à l'allure peu commune qui habite les fonds vaseux des mers, en particulier de l'Atlantique et de la Méditerranée. La baudroie, que l'on nomme souvent «lotte», se camoufle en s'enfouissant dans le fond marin au point d'être confondue avec ce dernier. Elle agite les deux appendices attachés à sa mâchoire supérieure, attirant ainsi les petits poissons qu'elle avale goulûment. Parce que cette activité se compare à la pêche à la ligne,

les Américains nomment ce poisson angler (pêcheur à la ligne).

Ne pas trop cuire les filets de lotte car cela deviendrait filandreux et sec.

VARIÉTÉS

La lotte a une énorme tête aplatie, plus large que le tronc. Sa bouche, non moins énorme, est garnie de plusieurs grandes dents pointues. Sa peau visqueuse et flasque n'a pas d'écailles, mais elle est couverte d'épines et d'appendices. Son dos est brun olivâtre et son ventre grisâtre. La baudroie peut mesurer de 50 cm à 2 m de long et atteindre un poids de 40 kg. Elle est plus appréciée en Europe qu'en Amérique.

COMMENT CHOISIR ?

La lotte est généralement commercialisée sans sa tête et appelée queue de lotte. Cependant les joues de lotte sont aussi commercialisées.

QUE FAIRE AVEC ?

La seule partie comestible est la queue, dont la chair, blanche, maigre, ferme et savoureuse, est souvent comparée à celle du homard. Elle n'a pas d'arêtes, si ce n'est l'épaisse épine centrale, facile à retirer. La baudroie est souvent apprêtée comme le homard, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. Les sauces l'avantagent, car sa chair, qui demande un peu plus de cuisson que celle des autres poissons, a tendance à sécher. La baudroie est excellente froide arrosée de vinaigrette.

COMMENT PRÉPARER ?

La baudroie est souvent braisée (30 min), pochée ou grillée (20 min). L'arroser souvent lorsqu'elle est grillée pour l'empêcher de se dessécher.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Comme tous les poissons, la lotte se conserve peu et obligatoirement au réfrigérateur. La consommer au maximum 48h après l'achat. Elle peut se congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
96 kcal	22,70 g	0,64 g	30,00 mg	12,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
26,00 mg	0,19 g	20,00 mg	480,00 mg	0,30 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,64 mg	0,50 mg	0,10 mg	50,00 µg	0,04 mg

vitamin B2
0,08 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15553

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15553