



< retour

## Poissonnerie

# Lieu(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



**Type :** Autres poissons d'eau de mer

**Origine :** Atlantique

**Famille :** Gadidés

**Poids moyen :** 2500g

De la même famille que le bar et le cabillaud, le lieu, qu'il soit noir ou jaune, est un poisson particulièrement économique mais tout aussi savoureux que les autres membres de sa famille. Le lieu noir est une alternative intéressante pour éviter la surpêche du cabillaud.

**Le lieu jaune se substitue particulièrement bien au bar, pour un prix bien moindre. Ne pas**

hésiter à le préparer en tartare : les gourmets n'y verront que du feu !

## VARIÉTÉS

On trouve sur les étals :

**Le lieu jaune** : Dont la chair ressemble à celle du cabillaud, plus fine que celle du lieu noir, mais plus rare sur les marchés.

**Le lieu noir** : Le plus commun, à la chair plus friable et au goût discret. Il se caractérise par un dos gris-noir ou vert sombre, un ventre gris et, par une étroite bande argentée. Sa chair se reconnaît à sa couleur grisâtre, qui n'a aucun impact sur son goût.

## COMMENT CHOISIR ?

Les lieus doivent présenter à la coupe ou en filets une chair blanche (pour les lieus noirs) ou légèrement rosée (pour les lieus jaunes). Les poissons dont la chair vire au foncé sont à éviter. L'odeur doit être agréable et rappeler celle de la marée fraîche. Pour les lieus entiers, le meilleur indicateur reste l'oeil (légèrement bombé) et la rougeur des ouïes.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le lieu jaune à la chair très tendre se cuisine comme le cabillaud. Il est particulièrement savoureux simplement poché dans un court-bouillon puis servi avec une sauce (beurre blanc, aïoli...), du riz ou des pommes de terre. Les filets de lieu noir ou jaune peuvent être farinés et cuits à la poêle, et servis avec quelques câpres, ou panés et frits : le poisson idéal pour faire du poisson pané, car il ne contient presque pas d'arête ! Plus diététique, le cuire en papillotes. Entier, privilégier la cuisson au four, sur un lit de tomates et de courgettes.

## COMMENT PRÉPARER ?

Au court-bouillon, au four, à la meunière (pané), la chair du lieu se cuisine de toutes les façons. Néanmoins, elle se défait facilement, surtout celle du lieu noir. Ne pas le laisser cuire trop longtemps et le cuire avec sa peau, qui protégera un peu la chair. De goût assez neutre, ne pas hésiter à relever le court-bouillon de cuisson avec de nombreuses épices (fenouil, anis étoilé, poivre...)

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le lieu ne se conserve pas plus de 2 jours au réfrigérateur. Acheté entier, le vider avant de le mettre au réfrigérateur, il se conservera mieux. Le lieu jaune est utilisé à l'étranger pour réaliser des conserves, sous le nom de "colin au naturel" d'où son surnom de "saumon blanc".

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Très maigre (1 g de lipides pour 100 g de poisson), et aussi riche en protéines que la viande, le lieu a tout du poisson idéal. Il est parmi les premiers à proposer aux enfants, puisque ses filets ne contiennent pas d'arête. Riche en minéraux, notamment en phosphore, qui contribue au bon fonctionnement du cerveau, il contient aussi des vitamines B.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
63 kcal	15,30 g	0,60 g	34,60 mg	13,10 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuiivre
158,00 mg	0,06 g	63,50 mg	131,00 mg	0,04 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,43 mg	0,22 mg	0,11 mg	4,00 µg	0,07 mg
vitamin B2				
0,07 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le lieu a toujours été considéré comme un poisson bon marché, et il a toujours été consommé dans la cuisine française. L'état alarmant des stocks de cabillaud a reporté une partie de la demande sur le lieu jaune, lui aussi menacé de surpêche. Le lieu noir a donc de beaux jours devant lui !

## Papillotes de lieu aux petits légumes [3]

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

## Poisson à l'aigre-douce [4]

[En savoir plus](#) [4]

## Tiebboudien de poisson [5]

[En savoir plus](#) [5]

## Lieu jaune sauce thaï et choux chinois [6]

[En savoir plus](#) [6]

## Cotriade de poissons [7]

[En savoir plus](#) [7]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15556>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15556>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/papillotes-de-lieu-aux-petits-legumes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/poisson-laigre-douce>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tiebboudien-de-poisson>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/lieu-jaune-sauce-thai-et-choux-chinois>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/cotriade-de-poissons>