



[< retour](#)

Poissonnerie

Filet(s) de daurade



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Daurade

Poids moyen : 150g

La daurade a le corps ovale et des flancs aplatis. Elle donne l'impression d'être allongée alors qu'elle est plutôt trapue. Elle mesure généralement de 20 à 35 cm de long et pèse de 0,3 à 3 kg. Les épines de ses nageoires sont très dures. Sa peau rosée ou rougeâtre est parsemée de petites taches bleues. Elle est couverte de nombreuses et grandes écailles. La dorade a une tête volumineuse, de gros yeux, un front busqué, une petite bouche et de

fortes dents dont elle se sert pour broyer les coquillages.

La daurade rose est délicieuse dégustée crue et marinée.

VARIÉTÉS

La daurade est un poisson côtier fréquentant surtout les eaux tropicales de la Méditerranée et de l'Atlantique. Elle est particulièrement abondante en Europe, en Australie et en Nouvelle-Zélande.

Daurade royale : La daurade royale provient de la Méditerranée, du golfe de Gascogne ou de l'aquaculture. Elle a une bande dorée entre les yeux, les écailles grises et une tache noire au dessus des ouïes. Sa chair est délicate, ferme et parfumée.

Daurade grise ou grisét : Elle provient de la Manche ou de l'Atlantique. Son aspect est gris argenté et sa chair délicate, ferme et parfumée mais moins que la sauvage.

Daurade rose ou pageot rose : La daurade rose provient du golfe de Gascogne ou d'Afrique. Elle est rose foncé avec une tache noire à l'origine de la ligne latérale partant au dessus des ouïes. Sa chair est assez ferme et parfumée.

Pageot commun : Le pageot commun provient de la Méditerranée. Sa peau d'un rose foncé a une tache rougeâtre à la base des nageoires pectorales. Sa chair blanche est ferme et assez goûteuse.

Daurade sauvage : Pêchée à la ligne à l'état sauvage, cette daurade au goût incomparable à un prix plus élevée qu'une daurade d'élevage.

Daurade d'élevage : La daurade élevée en aquaculture a un prix plus abordable qu'une daurade sauvage mais la qualité de son goût est moindre.

COMMENT CHOISIR ?

Les filets de daurade sont vendus frais et surgelés. Frais, la chair doit être ferme et la peau brillante.

QUE FAIRE AVEC ?

Ce poisson peut s'apprêter de toutes les manières, les plus simples étant les meilleures. Il est délicieux en sashimi, en ceviche ou fumé. Ses œufs sont excellents.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Consommer la daurade le jour de l'achat ou la congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair blanche et maigre de la daurade est très fine et savoureuse.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
124 kcal	20,10 g	4,81 g	31,20 mg	100,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
60,60 mg	1,41 g	68,80 mg	250,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,80 mg	0,39 mg	0,10 mg	2,50 µg	0,04 mg
vitamin B2				
0,06 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Filet de daurade aux algues [3]

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

Daurade façon pot-au-feu [4]

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

Filet de daurade en croûte d'amandes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Poisson à la tahitienne [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Papillotes de daurade au vin blanc [7]

[En savoir plus](#) [7]

Tartare de daurade et betterave à la vanille [8]

[En savoir plus](#) [8]

Filet de daurade au roquefort [9]

[En savoir plus](#) [9]

Filet de daurade basquaise [10]

[En savoir plus](#) [10]

Filet de daurade en marinade [11]

[En savoir plus](#) [11]

Kokoda [12]

[En savoir plus](#) [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15802>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15802>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-daurade-aux-algues>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/daurade-facon-pot-au-feu>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-daurade-en-croute-damandes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/poisson-la-tahitienne>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/papillotes-de-daurade-au-vin-blanc>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-daurade-et-betterave-la-vanille>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-daurade-au-roquefort>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-daurade-basquaise>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-daurade-en-marinade>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/kokoda>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/filets-de-daurade?page=1>