



< retour

Poissonnerie

Filet(s) de carrelet



Aimez-vous cet ingrédient ?

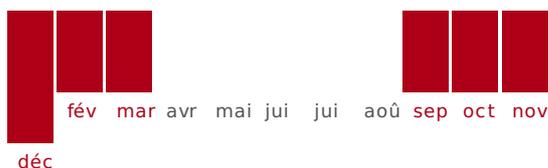
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Origine : Atlantique, Manche, Mer du Nord

Famille : Pleuronectidés

Poids moyen : 130g

Poisson plat bien charnu, le carrelet est un poisson économique et délicieux. A mi-chemin entre le turbot et la sole, il a pour lui d'être goûteux et de conserver une bonne tenue.

Le carrelet s'achète toute l'année mais il est meilleur en hiver.

VARIÉTÉS

En Europe, on ne connaît qu'une seule espèce de carrelet.

COMMENT CHOISIR ?

Le carrelet doit avoir un aspect brillant, une chair ferme et élastique avec une peau bien colorée. Puisqu'il doit être ultra-frais pour être bon (idéalement cuisiné le jour de sa pêche), éviter les filets de carrelet déjà préparés car il est alors difficile de se rendre compte de leur fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Toutes les recettes de sole et de barbue, autres poissons plats, peuvent être réalisées avec du carrelet. Il est délicieux frit ou poché. A l'origine, la préparation dite "à la Dugléré" (pochée dans un fumet de poisson avec du vin blanc, sur un lit de tomates concassées, d'oignons et d'échalotes ciselés et de persil haché, puis filtré et monté au beurre) avait été inventée par ce chef du XIX^{ème} siècle pour les filets de carrelet.

COMMENT PRÉPARER ?

Les poissons de petit calibre sont délicieux frits ou grillés. Les plus gros seront meilleurs en court-bouillon ou au four. Les filets se cuisinent comme les filets de sole. C'est un poisson qui est particulièrement adapté à la cuisson vapeur, lorsqu'il est présenté en tronçons épais.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Au réfrigérateur, mais seulement 24h. Le carrelet doit être consommé très frais. Il peut aussi se congeler quelques mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Sa chair ferme et fondante est très facile à digérer : c'est un des premiers poissons que l'on peut donner aux enfants. Particulièrement riche en iode, le carrelet est également très pauvre en matières grasses.

calories

84
kcal

protéines

19,00
g

lipide

0,93
g

acides
gras
saturés

0,24
g

cuivre

0,05
mg

* Source de données :
AFSSA

zinc

0,68
mg

manganèse

0,04
mg



Filet de carrelet au four [3]

[En savoir plus](#) [3]

Rillettes de poissons blancs [4]

[En savoir plus](#) [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15906>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15906>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-carrelet-au-four>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rillettes-de-poissons-blancs>