



[< retour](#)

## Poissonnerie

# Eglefin



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



jan fév mar avr mai jui jui août sep oct nov déc

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

**Poids moyen :** 1300g

L'aiglefin ou églefin, de la famille des Gadidés, est un poisson aussi succulent que la morue et bien souvent meilleur marché.

L'églefin est surtout consommé fumé sous le nom de haddock. Il a une chair fine et maigre.

# VARIÉTÉS

Il ressemble à la morue mais il est plus petit. Il mesure de 38 à 63 cm et pèse de 1 à 2 kg. Sa mâchoire supérieure est légèrement proéminente et sa bouche, petite. Sous sa mâchoire inférieure pend un barbillon très court. L'églefin habite les deux côtés de l'Atlantique Nord. Sa chair blanche et maigre est savoureuse. Elle est plus douce que celle de la morue. En France, l'églefin fumé porte le nom de haddock.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir un églefin de Boulogne-sur-mer ou de Bretagne. Entier, le corps doit être bien plat, ferme, luisant et raide. Les branchies bien rouges sont le signe de grande fraîcheur.

## COMMENT PRÉPARER ?

Il est préférable de le pocher à froid dans un court bouillon ou dans du lait froid plutôt que de le dessaler dans l'eau avant de le cuire.

## 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 et le déguster dans les 24h. L'églefin supporte assez bien la congélation pendant plusieurs mois.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'églefin est peu calorique, pauvre en cholestérol, lipides et glucides mais riche en protéines, en phosphore et magnésium.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
89 kcal	20,90 g	0,60 g	24,00 mg	26,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
73,00 mg	0,16 g	38,00 mg	200,00 mg	0,02 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,50 mg	0,10 mg	0,01 mg	0,04 mg	0,11 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/16010>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16010>