



< retour

Poissonnerie

Flétan(s)



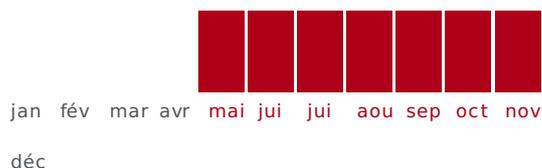
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 1000g

Le plus grand des poissons plats, en fait, un des plus grands poissons de mer. Le flétan recherche les eaux froides des mers nordiques et il est abondant dans l'Atlantique, près de Terre-Neuve et du Groenland, et dans le Pacifique.

Le flétan s'apprête au vin rouge ou au vin blanc. Il est maigre. La chair fine, ferme et

floconneuse contient très peu d'arêtes.

VARIÉTÉS

Le flétan a une peau lisse recouverte d'écailles rondes. Son côté aveugle est blanc ou gris et son côté exposé est dans les teintes de brun, devenant presque noir avec l'âge. Ce poisson a une grande bouche, une queue fourchue et une ligne latérale. Il mesure de 50 à 140 cm mais peut atteindre 2,5 m; son poids moyen varie de 5 à 70 kg et il peut peser plus de 300 kg. La surexploitation commerciale a eu pour effet de raréfier les gros spécimens.

COMMENT CHOISIR ?

Le flétan est vendu en tranches, en filets et surgelé ou fumé.

QUE FAIRE AVEC ?

On peut le griller ou le pocher, mais il faut éviter de masquer sa fine saveur. Le flétan au beurre d'anchois est délicieux.

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. Les poissons entiers doivent aussi être soigneusement rincés à l'intérieur. Important: les réfrigérateurs ont généralement une température supérieure de quelques degrés à celle des chambres froides de la poissonnerie qui dépasse à peine le point de congélation. C'est pourquoi on conseille de n'acheter le poisson que peu avant son utilisation, surtout en été. On le transporte alors de préférence dans un sac isolant. Durée de conservation : Poisson frais en vrac : cuisiner au plus tard le lendemain. Poisson frais emballé sous vide : observer la date d'échéance. Retirer la feuille d'emballage environ 20 min avant d'apprêter le poisson. Le rincer soigneusement, puis sécher avec un papier absorbant. Congélation : On ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés. En effet, ceux qui ont déjà un long transport derrière eux perdent beaucoup de leur goût si, en plus, on les congèle.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

93
kcal

protéines

21,10
g

lipide

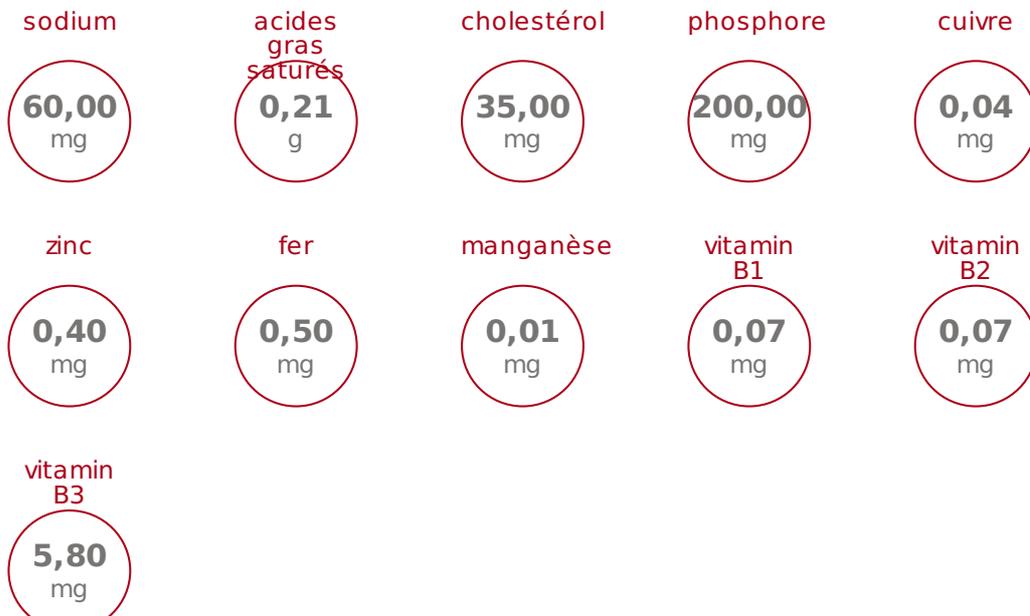
0,97
g

magnesium

25,00
mg

calcium

29,00
mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Tartelettes aux pommes de terre et flétan fumé [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16021>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16021>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tartelettes-aux-pommes-de-terre-et-fletan-fume>