



[< retour](#)

Poissonnerie

Filet(s) de rouget



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Rouget

Poids moyen : 95g

Attention à la cuisson des filets de rouget car leur chair est très fragile.

COMMENT CHOISIR ?

Acheter le de février à juin pour le Barbet et de mai à septembre pour le rouget de roche. La peau doit avoir une couleur éclatante et brillante et une chair ferme.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le rouget se garde à l'endroit le plus froid du réfrigérateur 2 à 3 jours, mais il est très fragile. Il perd sa couleur rapidement. Il peut également se congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
116 kcal	23,20 g	2,60 g	28,90 mg	49,60 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
97,30 mg	0,90 g	60,60 mg	290,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,88 mg	1,10 mg	0,11 mg	0,06 mg	0,06 mg
vitamin B3				
3,70 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Filets de rougets panés à la pistache et crème de petits pois [3]

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

Rouget mariné façon kabayaki, endives et vinaigrette au miel [4]

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

Filet de rouget et crème légère de

poivrons [5]

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

Filets de rougets poêlés aux figues fraîches et foie gras [6]

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

Filets de rougets al limoncello [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Rougets et tomates cerises en papillote [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Filet de rouget aux tomates et olives vertes [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Filets de rouget à l'antillaise [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Tarte fine aux clémentines et rouget barbet, compotée de tomates au citron vert [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16096>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16096>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/filets-de-rougets-panes-la-pistache-et-creme-de-petits-pois>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rouget-marine-facon-kabayaki-endives-et-vinaigrette-au-miel>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-rouget-et-creme-legere-de-poivrons>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/filets-de-rougets-poeles-aux-figues-fraiches-et-foie-gras>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/filets-de-rougets-al-limoncello>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/rougets-et-tomates-cerises-en-papillote>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-rouget-aux-tomates-et-olives-vertes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/filets-de-rouget-lantillaise>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-fine-aux-clementines-et-rouget-barbet-compotee-de-tomates-au-citron-vert>