



< retour

Poissonnerie

Pavé(s) de lieu



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 150g

Le lieu jaune se substitue particulièrement bien au bar, pour un prix bien moindre. Ne pas hésiter à le préparer en tartare : les gourmets n'y verront que du feu !

Lieu jaune : Dont la chair ressemble à celle du cabillaud, plus fine que celle du lieu noir, mais plus rare sur les marchés.

Le lieu noir :Le plus commun, à la chair plus friable et au goût discret. Il se caractérise par un dos gris-noir ou vert sombre, un ventre gris et, par une étroite bande argentée. Sa chair se reconnaît à sa couleur grisâtre, qui n'a aucun impact sur son goût.

COMMENT CHOISIR ?

Les lieus doivent présenter à la coupe ou en filets une chair blanche (pour les lieus noirs) ou légèrement rosée (pour les lieus jaunes). Les poissons dont la chair vire au foncé sont à éviter. L'odeur doit être agréable et rappeler celle de la marée fraîche.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le lieu ne se conserve pas plus de 2 jours au réfrigérateur. Acheté entier, le vider avant de le mettre au réfrigérateur, il se conservera mieux. Le lieu jaune est utilisé à l'étranger pour réaliser des conserves, sous le nom de "colin au naturel" d'où son surnom de "saumon blanc".

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
63 kcal	15,30 g	0,60 g	34,60 mg	13,10 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
158,00 mg	0,06 g	63,50 mg	131,00 mg	0,04 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,43 mg	0,22 mg	0,11 mg	4,00 µg	0,07 mg
vitamin B2				
0,07 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Lieu jaune poêlé, sauce escargot, radis et navets glacés [3]

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

Waterzooï de lieu noir [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16098>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16098>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/lieu-jaune-poele-sauce-escargot-radis-et-navets-glaces>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/waterzooi-de-lieu-noir>