



< retour

Poissonnerie

Pavé(s) de turbot

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 150g

Il ne faut pas confondre le turbot avec la barbue (*Scophthalmus rhombus*), très proche d'aspect physique, mais de qualité de chair très différente.

Au Canada, on appelle turbot l'espèce *Reinhardtius hippoglossoides*, aussi appelé turbot de Terre-Neuve ou turbot américain, qui est en fait le flétan noir ou flétan du Groenland pour les Français (cette confusion de noms a été à l'origine dans les années 1990 d'une « guerre » de la pêche entre Canadiens et Français). Ce poisson possède une épine dorsale qui s'introduit dans la partie du corps qui peut rentrer en contact avec lorsqu'il se camoufle au fond de l'eau.

Pour garder la chair du turbot très blanche, il suffit de le faire pocher dans du lait.

VARIÉTÉS

Le terme turbot désigne en France l'espèce *Psetta maxima* (anciennement *Scophthalmus maximus*), poisson plat gaucher, dont la chair est particulièrement appréciée.

COMMENT CHOISIR ?

La chair du turbot doit être très blanche, bien ferme et élastique.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le turbot se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur et 4 à 6 mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
122 kcal	22,70 g	3,50 g	62,00 mg	62,00 mg
sodium	acides gras saturés	phosphore	cuivre	zinc
9,00 mg	0,86 g	260,00 mg	0,05 mg	0,30 mg
fer	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3	vitamin B5
0,60 mg	0,06 mg	0,14 mg	2,40 mg	0,66 mg
vitamin B6				
0,24 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Pavé de turbot rôti, sauce béarnaise et pommes pont-neuf [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16190>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16190>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pave-de-turbot-roti-sauce-bearnaise-et-pommes-pont-neuf>