< retour

Poissonnerie

Turbot entier

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres poissons d'eau de mer

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.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	122 kcal
protéines	22,70 g
lipide	3,50 g
magnesium	62,00 mg
calcium	62,00 mg
sodium	9,00 mg
acides gras saturés	0,86 g
phosphore	260,00 mg
cuivre	0,05 mg
zinc	0,30 mg
fer	0,60 mg
vitamin B1	0,06 mg
vitamin B2	0,14 mg
vitamin B3	2,40 mg
vitamin B5	0,66 mg
vitamin B6	0,24 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/16357

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16357