

SEICHE

Informations clés



NOM LATIN : *Sepia officinalis*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 18 cm



ZONES DE PÊCHE : Manche, Mer Celtique, Golfe de Gascogne, Golfe du Lion



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut de fond, nasses et trémail



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : La Turballe, les Sables d'Olonne, Boulogne

EN BREF

- Elle dispose d'une coquille interne appelée « os de seiche ».
- Peu calorique mais riche en minéraux et oligo-éléments.
- Sans arêtes, elle est idéale pour les enfants.
- Lorsqu'elle est fraîche, la chair est translucide et ferme au toucher.
- Pour tester la fraîcheur, touchez les ventouses : on doit sentir sur le doigt une légère sensation de succion.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- La ponte de seiche est appelée « raisin de mer », car elle est composée de petits œufs noirs assemblés en grappes.
- Pour capturer ses proies, la seiche est capable de les hypnotiser en émettant un incroyable jeu de couleurs d'encre, et de lumières avec son corps.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de seiche à l'arrivage ? Elle peut être remplacée par :

- le calamar
- le poulpe

En savoir + sur les périodes de disponibilité des produits de la mer sur :

<https://www.pavillonfrance.fr/disponibilite-produits-mer>



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](https://www.pavillonfrance-pro.fr)
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)

SEICHE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Avant de la cuisiner, il faut vider la seiche, retirer son os et rincer la poche d'encre sous l'eau froide. À la plancha, en persillade ou marinés, les blancs de seiche sont un délice. 5 minutes de cuisson suffisent pour les cuire «al dente». Son encre, appelée sépia, peut être conservée pour teinter les mets, tels que le riz ou les vermicelles.

Recommandations de consommation : cuire à cœur pendant 1 minute à 60°C ou congeler à -18°C pendant 7 jours pour une consommation crue ou peu cuite.



CUISSON

	 A LA POËLE (blanc de Seiche)
POIDS NET	400 g
TEMPS	3-4 min/face
°C	-



CONSERVATION

À défaut de la consommer le jour même de l'achat, ne dépassez pas 1 ou 2 jours de conservation dans la partie la plus froide du réfrigérateur.



IDÉE RECETTE

Chaudrée de seiches comme à Oléron

⌚ 25 min

INGRÉDIENTS :

- 500 g de lamelles de seiches
- 500 g de pomme de terre
- 2 blancs de poireaux
- 3 gousses d'ail coupées en 4
- 3 brins de persil ciselés
- 350 ml de crème fraîche épaisse
- 100 ml de vin blanc
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive



PRÉPARATION :

- Laver et trancher les poireaux pour obtenir des lamelles.
- Les faire suer 2 à 3 minutes à sec pour les déshydrater et réserver.
- Éplucher et trancher les pommes de terre en quartiers.
- Faire revenir dans l'huile, l'ail, les lamelles de seiche, les pommes de terre et les poireaux.
- Ajouter le vin, la crème, assaisonner et cuire 1 heure 30 minutes environ, à feu doux.
- Remuer régulièrement.
- Saupoudrer de persil en fin de cuisson.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr

SEICHE

Fiche d'agréeage céphalopodes : seiche, encornet et poulpe

Espèces soumises à des tailles minimales de capture

Accédez à l'outil « **Référentiel qualité - Points de vente** » de PAVILLON FRANCE sur pavillonfrance-pro.fr

PEAU/ROBE

QUALITÉ MAXIMALE



- Couleurs vives
- Peau adhérente à la chair

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs ternies mais visibles

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Décoloration prononcée
- Peau se détachant facilement

OEIL



- Bombé
- Noir brillant

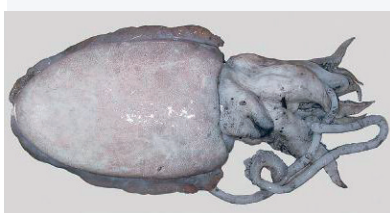


- Bombé à plat
- Début d'opacité

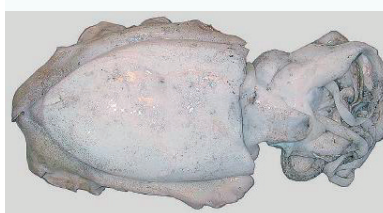


- Plat
- Voilé

VENTRE



- Peau blanche brillante avec reflet



- Peau blanche crayeuse

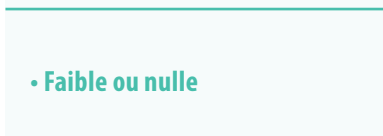


- Peau teinte rosée

ODEUR



- Fraîche d'algues marines



- Faible ou nulle



- Odeur d'encre

CÉPHALOPODES



PavillonFrance Pavillon France pavillonfrance

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr