

ANCHOIS

Informations clés



NOM LATIN : *Engraulis encrasicolus*



ZONES DE PÊCHE : Golfe de Gascogne, Ouest Portugal et Méditerranée



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut pélagique, senne



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : La Turballe, Saint Guenolé, Port-la-Nouvelle



ÉTATS DES STOCKS EUROPÉENS : www.stats-et-peche.fr/especes

EN BREF

- L'anchois fait partie des poissons gras, aussi appelés poissons bleus.
- Ses oméga 3 sont excellents pour la santé (effet protecteur des artères et du cœur).
- C'est aussi une source précieuse de vitamines.
- Un anchois frais se repère à ses flancs argentés et bleutés, son dos presque noir, son oeil vif cerné de blanc et son aspect humide et brillant, comme s'il venait de sortir de l'eau. Son corps doit avoir une certaine raideur.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas d'anchois à l'arrivage ? Il peut être remplacé par la sardine.

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
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr

ANCHOIS

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

- Grillé ou frit, l'anchois se cuisine selon sa taille.
- On l'aime aussi mariné avec du jus de citron et de l'huile d'olive, parsemé d'herbes aromatiques (thym, laurier, marjolaine) pour lui donner un petit accent méridional.

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

	 AU FOUR Entier	 FRIT Entier
POIDS NET	1 kg	1 kg
TEMPS	20 min	2 à 3 min
°C	180°	-



CONSERVATION

Une fois rincés et épongés, on peut les disposer alignés dans un plat, recouverts d'un film étirable. À consommer de préférence le jour même de l'achat, ou dans les 48 heures. Sinon, congeler. À conserver dans la partie la plus froide du réfrigérateur (entre 0 et 4 °C).



IDÉE RECETTE

Anchois marinés

 30 min

INGRÉDIENTS :

- 30 filets d'anchois
- 1 gros citron
- 3 brins de persil plat
- 1 pincée de sel et de poivre
- 2 brins de thym
- 1 gousse d'ail
- 6 olives noires dénoyautées
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 350 ml d'huile d'olive



PRÉPARATION :

- Lever les filets d'anchois puis les déposer dans un plat en porcelaine ou terre cuite.
- Saler, poivrer, ajouter le jus de citron, l'huile et le persil finement ciselé.
- Ajouter les olives découpées en petits morceaux, le thym effeuillé, l'ail pressé, le piment.
- Mélanger, filmer et laisser mariner au réfrigérateur.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

ANCHOIS

Fiche d'agréeage sardine et anchois

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 et très brillantes
- Écailles présentes

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



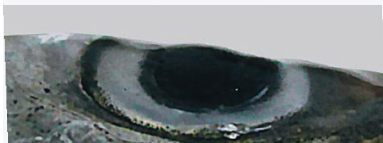
- Couleurs vives et brillantes
- Quelques écailles manquantes

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE

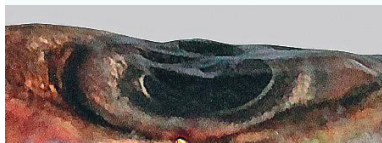


- Couleurs ternies
- Aspect sec
- Écailles absentes

OEIL



- Bombé
- Contour blanc



- Bombé à plat
- Début d'opacité



- Plat
- Contour rougi

OPERCULES



- Argentées dorées



- Légères tâches rouges



- Tâches rouges

ÉTAT DE LA CHAIR

- Ferme
- Ventre intact

- Assez ferme
- Ventre intact

- Mou
- Ventre perforé ou mou



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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