

CABILLAUD

Informations clés



NOM LATIN : *Gadus morhua*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 35 cm



ZONES DE PÊCHE : Mer de Barents, Mer du Nord, Mer Celtique, Manche Est



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut, senne danoise, trémails



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Le Guilvinec, Boulogne-sur-Mer



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

EN BREF

- Poisson blanc, dit maigre, à la chair fine.
- Sans arêtes, il est idéal pour les enfants.
- La morue est le nom donné au cabillaud lorsqu'il est coupé en filets, salés et séchés.
- Pour reconnaître un cabillaud frais : son œil doit être vif et clair, sans voile.
- Il doit avoir des nageoires souples et mobiles et une robe brune tachetée bien brillante.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- À la sortie de la guerre, le cabillaud était « le plat du pauvre », très consommé mais peu apprécié.
- Aujourd'hui, c'est l'un des poissons préférés des Français mais il est majoritairement importé.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de cabillaud à l'arrivage ? Il peut être remplacé par :

- | | | | |
|-------------|-----------------|----------------|-------------|
| • le merlu | • la julienne | • le lieu noir | • le tacaud |
| • l'églefin | • le lieu jaune | • le merlan | |

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

CABILLAUD

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Le cabillaud aime les accords épicés comme le chorizo, l'aïoli, le citron vert ou parfumés comme le lait de coco. En filets ou en darnes, il est parfait pour les brochettes et les papillotes. Pour garder le moelleux de sa chair fine, mieux vaut éviter les cuissons sur feu trop vif. Sa chair doit être nacrée en fin de cuisson.

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



CUISSON

	 AU FOUR	 À LA POËLE Filet de 2 cm
POIDS NET	300 g	300 g
TEMPS	-	2 à 3 min
°C	180°	-



CONSERVATION

À consommer de préférence le jour même de l'achat, ou dans les 48 heures.

En le conservant dans la partie la plus froide du réfrigérateur (entre 0 et 4 °C). Sinon, le congeler, vidé et écaillé.



IDÉE RECETTE EXPRESS

Cabillaud en papillote

10 min

INGRÉDIENTS :

- Pavés de cabillaud
- Légumes (oignons, poivrons, courgettes, asperges)
- 1 pincée de fleur de sel
- Quelques feuilles de persil
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 feuille de papillote



PRÉPARATION :

- Faire cuire les oignons et les poivrons dans un premier temps, puis les courgettes et pointes d'asperges.
- Les placer au centre de la papillote.
- Saler et poivrer les pavés de cabillaud et les déposer sur les légumes au centre de la papillote.
- Ajouter un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de persil.
- Fermer la papillote à l'aide d'une ficelle.
- Cuire 5 à 6 minutes dans un four à 180°C.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

CABILLAUD

Fiche d'agrèage poissons blancs étêtés : cabillaud, lieu jaune, lieu noir et lingues

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 brillantes
- Nettes différence entre le dos et le ventre

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs ternies mais visibles
- Distinction entre le dos et le ventre encore possible

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Décoloration prononcée - Couleur uniforme
- Distinction entre le dos et le ventre compliquée
- Présence de mucus épais

CAVITÉ ABDOMINALE



- Chair blanche et ferme
- Péritoine propre et adhérent



- Chair légèrement rosée et assez ferme
- Ternie, péritoine adhérent mais peut se détacher



- Chair rosée et légèrement molle
- Sang brunâtre coagulé, péritoine peu ou pas adhérent



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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