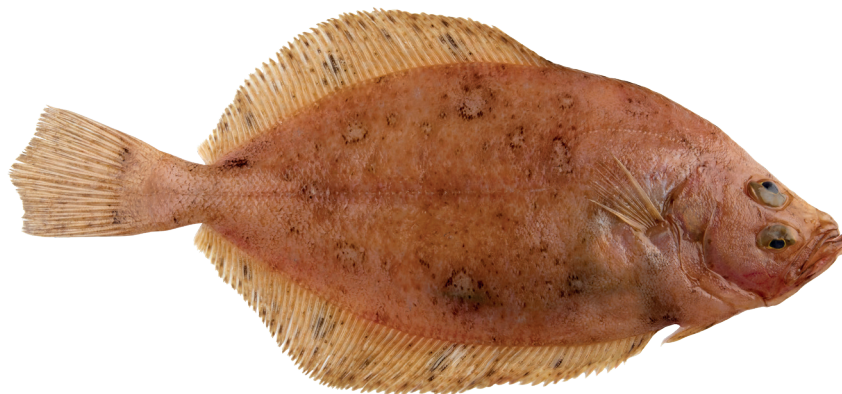


CARDINE

Informations clés



NOM LATIN : *Lepidorhombus whiffiagonis*



ZONES DE PÊCHE : Manche Ouest, Mer Celtique, Golfe de Gascogne



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut de fond, senne danoise, trémails



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Le Guilvinec, Loctudy, Lorient

EN BREF

- Poisson rare sur les étals, proche de la limande-sole mais plus économique.
- Il a la chair blanche, ferme et savoureuse.
- Signes de fraîcheur faciles à repérer : la cardine doit avoir des nageoires mobiles et des yeux bien apparents.

AVIS DE TEMPÊTE

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

- la barbue
- la sole
- le carrelet
- le turbot
- la limande

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)

CARDINE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Entière, panée ou grillée, elle se cuisine comme la sole. Le plus souvent, ce poisson maigre est cuisiné en filets avec une sauce au vin blanc ou relevé d'une pointe de piment.

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	 À LA POÊLE Filet de 2 cm	 AU MICRO-ONDES Filet de 2 cm
POIDS NET	600 g	200 g	200 g
TEMPS	15 min	4-5 min/face	2 min
°C	200°	-	puissance maximale



CONSERVATION

À consommer de préférence le jour même. Se conserve 48 heures maximum au réfrigérateur. Se congèle vidé et écaillé.



IDÉE RECETTE

Cardine croustillante et risotto à la tomate

 20 min

INGRÉDIENTS :

- 500 g de filet de cardine
- 2 poignées de chips, de tortilla ou de cornflakes
- 50 g de farine
- 1 oeuf
- 10 cl d'huile d'olive



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200°C (th.6/7).
- Déposer les filets de carrelet dans un plat à four.
- Ecraser les chips pas trop finement au rouleau à pâtisserie.
- Saler et poivrer les filets de cardine.
- Disposer la farine, l'oeuf battu à la fourchette et la chapelure dans 3 bols différents.
- Passer les morceaux de poisson dans la farine puis dans l'oeuf et enfin dans la chapelure.
- Les faire cuire à la poêle dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, environ 3 minutes de chaque côté.
- Servir le poisson aussitôt avec du riz à la tomate, par exemple.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

CARDINE

Fiche d'agréeage plie et autres poissons plats : cardine, limande, barbue et sole

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 très vives et brillantes
- Mucus aqueux abondant

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



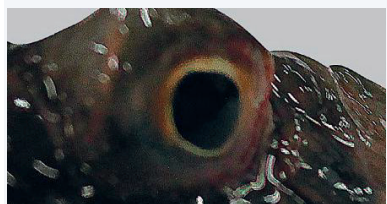
- Couleurs ternies mais visibles
- Mucus transparent moins abondant

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Robe terne - Décolorations
- Aspect sec

OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Plat - Début d'opacité



- Creux et voilé/ou gonflé

VENTRE



- Blanc brillant



- Blanc plutôt mat
- Légère coloration rosée



- Coloration ternie - Jaunâtre
- Décolorations pourpres autour des nageoires et de la coupe



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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