

CARRELET / PLIE COMMUNE

Informations clés



NOM LATIN : *Pleuronectes platessa*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 25 cm



ZONES DE PÊCHE : Mer du Nord, Manche



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut, trémails



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Boulogne-sur-Mer, Port-en-Bessin, Fécamp



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

EN BREF

- Poisson plat à la chair fine et au goût parfumé.
- Il est reconnaissable grâce à ses pois de couleur orange vif, signe de grande fraîcheur.
- Un corps ferme, humide, presque gluant et un côté intérieur blanc nacré, sont des critères de fraîcheur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le carrelet possède deux yeux sur un même côté et de petites écailles lisses. Il change de couleur selon son environnement.
- Il est aussi appelé "plie".

AVIS DE TEMPÊTE

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

- la cardine
- la sole
- la barbue
- la limande
- le turbot

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

CARRELET / PLIE COMMUNE

PRIX

Consommation


PRÉPARATION

Quand le carrelet est présenté en filets, sa cuisson doit être rapide : 5 minutes de chaque côté suffisent. Sa chair fragile a tendance à se déliter, sauf si elle est protégée par la peau. Entier, il se cuit en papillote, au four ou à la poêle.

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	300 g	200 g	200 g
TEMPS	20 min	4-5 min/face	2 min
°C	180°	-	puissance maximale



CONSERVATION

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

À conserver dans la partie la plus froide du réfrigérateur (entre 0 et 4 °C). Sinon, le congeler.



IDÉE RECETTE EXPRESS

Carrelet en croute d'olive et basilic

 **25 min**

INGRÉDIENTS :

- 4 filets de carrelet de 200 g
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 1 bouquet de basilic
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 tranches de pain rassis ou de biscotte
- 1 pincée de poivre du moulin



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200°C (th.6/7).
- Déposer les filets de carrelet dans un plat à four.
- Rincer et effeuiller le basilic.
- Couper le pain en petits morceaux.
- Mixer l'ensemble des ingrédients (sauf le poivre) dans un bol de blender jusqu'à obtenir un mélange grossier.
- Étaler ce mélange sur les filets de carrelet.
- Poivrer et enfourner pendant 15 minutes (les olives étant déjà salées, il n'est pas nécessaire de saler les filets de carrelet). C'est prêt !



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

CARRELET / PLIE COMMUNE

Fiche d'agrégation plie et autres poissons plats : cardine, limande, limande-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



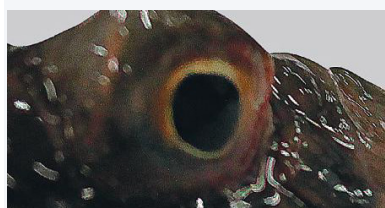
- Couleurs ternies mais visibles
- Mucus transparent moins abondant

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