

CHINCHARD

Informations clés



NOM LATIN : *Trachurus trachurus*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 15 cm



ZONES DE PÊCHE : Atlantique Est, Méditerranée



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut de fond, chalut pélagique, senne et filet



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Boulogne-sur-Mer, Sète, Saint-Guénolé

EN BREF

- Le chinchard est un poisson bon marché, riche en oméga 3 et en vitamines D.
- Peu connu, il est souvent confondu avec le maquereau avec lequel il voyage souvent.
- Il se déplace en bancs dans des eaux de 10 à 500 mètres de profondeur.
- Son corps argenté, de 15 à 45 cm de long, est parcouru par une ligne de piquants assez redoutables qui lui permettent de se défendre contre les prédateurs.
- Le chinchard peut être vendu entier, en filets, et même fumé ou salé. Il faut guetter son œil vif et proéminent, son corps ferme et élastique, et son odeur iodée pour s'assurer de sa fraîcheur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- En anglais, le chinchard signifie littéralement «le maquereau-cheval» car la légende veut que les petits poissons effectuent de longs trajets en montant sur son dos.

AVIS DE TEMPÊTE

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

- le hareng
- le maquereau
- 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](https://www.pavillonfrance-pro.fr)
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)

CHINCHARD

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Il peut être dégusté au four, à la vapeur, à la poêle ainsi qu'au barbecue. Il est important de surveiller sa cuisson pour ne pas que sa chair se dessèche.

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
POIDS NET	400 g	400 g
TEMPS	15 min	4-5 min/face
°C	180°	-



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, vidé et écaillé.



IDÉE RECETTE

Chinchard en brochette provençale

35 min

INGRÉDIENTS :

- 4 petits chinchards de 500 g (préparés par le poissonnier)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 échalotes (2 hachées finement et 2 en quartiers)
- 3 brins de romarin
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 10 baies roses
- 6 cuillères à soupe de chaque sauce : soja et Nuoc mam
- 8 piques en bois pour brochettes
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Saler l'intérieur du poisson et ajouter des baies écrasées avec les doigts, un peu d'herbes de Provence, des échalotes hachées et un filet d'huile.
- Découper en tronçons (3 ou 4 chacun), éliminer les têtes.
- Enfiler sur des tiges à brochettes en commençant toujours par la queue pour reconstituer le poisson, en alternant de tranches d'échalotes et de romarin.
- Déposer dans un plat allant au four, saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile.
- Enfourner 10 à 12 minutes (cela dépend de la grosseur du poisson).



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

CHINCHARD

Fiche d'agrée maquereau et autres poissons bleus : chinchard, thon rouge et thon germon

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
- Différence nette entre le dos et le ventre

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs vives et brillantes
- Distinction entre le dos et le ventre encore possible

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Couleurs ternies - La peau se plisse légèrement lorsqu'on courbe le poisson

OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Bombé à plat - Noir à début d'opacité



- Légèrement creux
- Voilé

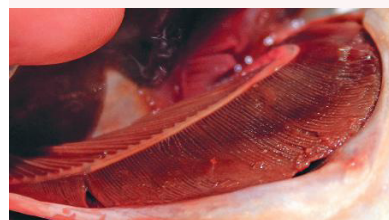
BRANCHIES



- Rouges sang vif



- Coloration moins vive - En voie de décoloration



- Décolorées - Brunissement

OPERCULES



- Argentées brillantes

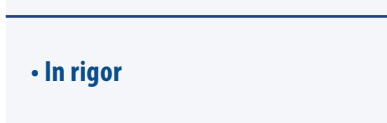


- Léger rosissement



- Rosies

RIGIDITÉ



- In rigor



- Partiellement rigide et assez ferme



- Légèrement mou



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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