

CONGRE

Informations clés



NOM LATIN : *Conger conger*



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



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : palangre, chalut de fond, trémails



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Le Guilvinec, Erquy, Noirmoutier



ÉTATS DES STOCKS EUROPÉENS : www.pavillonfrance.fr/disponibilite-produits-mer

EN BREF

- C'est une espèce à la chair blanche et ferme, particulièrement bon marché.
- Il peut peser plus de 10 kg et mesurer jusqu'à 2 mètres.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le congre ne possède pas d'écailles.
- Il vit caché le jour et sort la nuit pour capturer ses proies.
- Grand prédateur carnivore, il chasse poissons, mollusques (seiches, poulpes) et crustacés (crabes).

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de congre à l'arrivage ? Il peut être remplacé par la roussette.

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

CONGRE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Il se retrouve souvent dans les soupes de poisson avec d'autres espèces, ou cuit en darnes relevées d'épices ou de vin blanc. Éviter la queue qui contient beaucoup d'arêtes et privilégier les morceaux situés au milieu ou juste derrière la tête.

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

Il se conserve 48 heures dans le bac à légumes du réfrigérateur, protégé dans un film alimentaire et coupé en morceaux de préférence.



IDÉE RECETTE

Blanquette de congre

 30 min

INGRÉDIENTS :

- 600 g de morceaux de congre (pas trop petits)
- 50 g de champignons
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 bouquet garni
- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- Noix de muscade
- 1 pincée de sel
- 100 g de crème épaisse
- Piment de Cayenne
- 1 cuillère de jus de citron
- 2 jaunes d'œufs



PRÉPARATION :

- Laver et tailler tous les légumes en bâtonnets.
- Dans une cocotte, déposer les légumes et les morceaux de congre salés et poivrés. Porter jusqu'à ébullition et laisser frémir pendant 15 minutes.
- Égoutter délicatement le contenu de la cocotte et le réserver filmé dans un saladier. Conserver le jus de cuisson. Dans une casserole faire fondre le beurre puis ajouter la farine, laisser cuire 1 min et ajouter 75 cl de jus de cuisson, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux 5 min en remuant légèrement.
- Mélanger la crème épaisse avec les jaunes d'œufs, détendre avec une louche de sauce et verser la crème détendue dans la sauce. Porter à frémissement pour assurer la liaison. Ajouter un filet de jus de citron. Goûter, rectifier l'assaisonnement et ajouter la noix de muscade.. Disposer le poisson et les légumes, puis napper l'ensemble de la sauce de blanquette.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

CONGRE

Fiche d'agréeage merlan et autres poissons blancs : congre, églefin et tcaud

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
- Nette 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

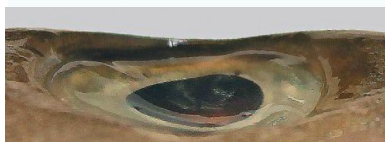


- Décoloration prononcée
- Distinction entre le dos et le ventre compliquée
- Couleur uniforme

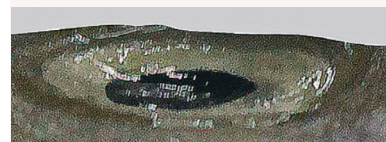
OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Légèrement creux
- Voilé

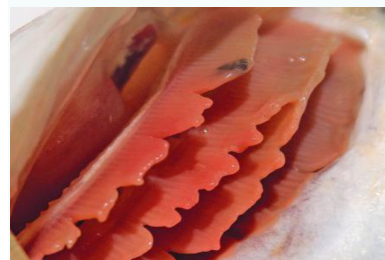


- Creux
- Complètement voilé

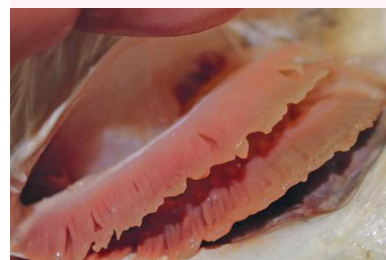
BRANCHIES



- Rouges à rose vif
- Arcs branchiaux individualisés



- En voie de décoloration
- Mucus présent - Arcs branchiaux adhérents



- Décolorées - Brunissement
- Arcs branchiaux collés entre eux

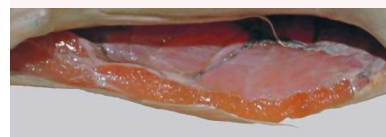
CHAIR



- Blanche brillante

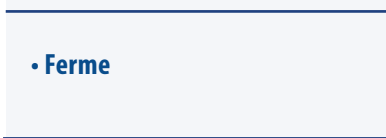


- Rosée

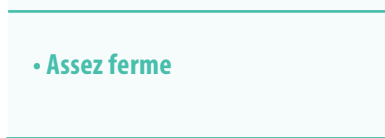


- Jaunâtre
- En voie d'oxydation

RIGIDITÉ



- Ferme



- Assez ferme



- Molle



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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