

ÉGLEFIN

Informations clés



NOM LATIN : *Melanogrammus aeglefinus*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 27 cm



ZONES DE PÊCHE : Mer Celtique, Manche



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



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Le Guilvinec, Erquy, Saint-Quay-Portrieux



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

EN BREF

- Cousin méconnu du cabillaud, l'églefin est un poisson à la chair fine et délicate.
- Il a deux signes distinctifs : la tache noire marquée à la base de sa nageoire, et un petit barbillon sur la mâchoire inférieure.
- S'il est entier, sa peau doit être bien brillante et ses yeux proéminents.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Fumé, il change de nom pour celui de haddock et teint avec un colorant alimentaire végétal, il affiche une couleur orange vif.
- La pigmentation de sa peau s'adapte à son environnement.
- C'est le poisson le plus couramment utilisé pour le fameux « fish and chips » anglais.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas d'églefin à l'arrivage ? Il peut être remplacé par :

- | | | |
|-----------------|----------------|-------------|
| • le bar | • le maigre | • le merlu |
| • le lieu noir | • le merlan | • le mulot |
| • le lieu jaune | • le cabillaud | • le tacaud |

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

ÉGLEFIN

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Il se cuit à la vapeur, en papillote ou poché dans un court-bouillon aromatisé. Attention au temps de cuisson, sa chair délicate peut se déliter dans le bouillon.

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 Entier	 À LA POËLE Filet
POIDS NET	600 g	200 g
TEMPS	20 min	4-5 min/face
°C	200°	-



CONSERVATION

À consommer de préférence le jour même de l'achat. Se conserve 48 heures maximum au réfrigérateur. Au delà, le congeler vidé et écaillé.



IDÉE RECETTE

Papillote d'églefin et légumes au micro-ondes ⌚ 15 min

INGRÉDIENTS :

- 4 filets d'églefin
- 1 poireau
- 2 carottes
- 2 échalotes
- 25 cl de crème liquide
- 1 pincée de sel et poivre
- 1 papier de cuisson
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION :

- Peler et râper les carottes. Nettoyer et émincer le poireau. Éplucher et émincer les échalotes.
- Déposer un lit de carottes sur du papier de cuisson, puis les filets d'églefin, saler et poivrer.
- Ajouter les poireaux et échalotes, saler et poivrer encore un peu.
- Former les papillotes et cuire au micro-ondes, sur puissance moyenne, 5 minutes.
- Ajouter la crème et continuer la cuisson encore 2 minutes, à la même puissance.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

ÉGLEFIN

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

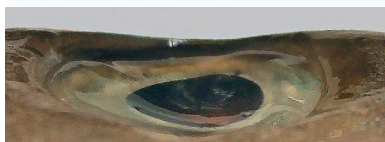


- Décoloration prononcée
- Distinction entre le dos et le ventre compliquée

OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Légèrement creux
- Voilé

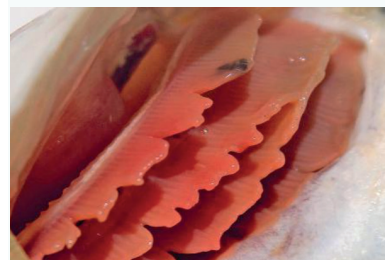


- Creux
- Complètement voilé

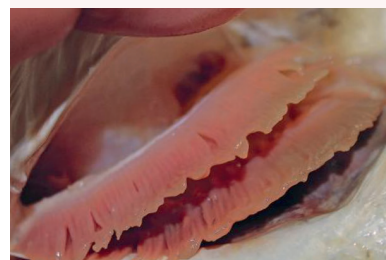
BRANCHIES



- Rouges à rose vif
- Arcs branchiaux individualisés



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



- Décolorées - Brunissement
- Arcs branchiaux collés entre eux

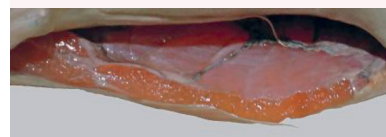
CHAIR



- Blanche brillante

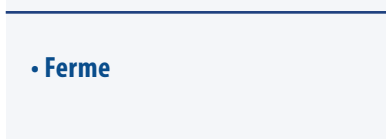


- Rosée

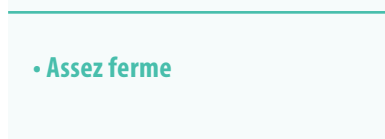


- Jaunâtre
- En voie d'oxydation

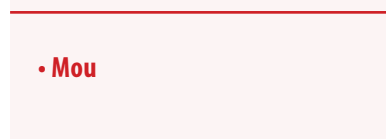
RIGIDITÉ



- Ferme



- Assez ferme



- Mou



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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