

GRONDIN ROUGE

Informations clés



NOM LATIN : *Chelidonichthys cuculus*



ZONES DE PÊCHE : Manche, Mer Celtique, Golfe du Lion, Golfe de Gascogne



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : Chalut de fond, trémail et senne danoise



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Erquy, Saint-Quay-Portrieux, Cherbourg

EN BREF

- Peu connu des consommateurs, il est à la fois savoureux et très bon marché.
- Ne se vend/achète jamais sans tête ou déjà vidé.
- Préparé sans tête et sans peau, on l'appelle « galinette » (il est également appelé ainsi en Provence)
- Il est pauvre en calories et riche en protéines.
- Son oeil voilé et sa peau ocre dorée, et non rouge vif, ne signalent en aucun cas un manque de fraîcheur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Il marche sur le sable avec ses nageoires pectorales libres et il grogne au moindre danger, d'où son nom de « grodin ».

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de rouget grondin à l'arrivée ? Vous pouvez le remplacer par le rouget barbet

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**

GRONDIN ROUGE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

C'est l'un des poissons fétiches de la bouillabaisse. Grillé au barbecue ou en papillote au four, il est excellent aussi cuisiné en matelote au vin rouge.

Recommandations de consommation : cuire à cœur pendant 1 minute à 60°C ou congeler à -20°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	1 kg	200 g	200 g
TEMPS	30 min	4-5 min/face	2 min
°C	180°	-	puissance maximale



CONSERVATION

Sa chair ferme se conserve bien dans la partie la plus froide du réfrigérateur. On le congèle une fois vidé et seulement s'il est ultra-frais.



IDÉE RECETTE

Grondin rouge poêlé et basilic rôti

 10 min

INGRÉDIENTS :

- 600 g de filets de grondin rouge
- 8 tomates cocktail
- 8 olives noires dénoyautées
- 12 belles feuilles de basilic
- 4 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION :

- Dans une poêle ou sur une plancha bien chaude, très légèrement huilée, cuire 5 à 6 minutes, les tomates coupées en 4, les olives en rondelles et l'ail émincé, saler un peu.
- En fin de cuisson ajouter les feuilles de basilic huilées.
- Poêler les filets de poisson dans un filet d'huile, côté peau d'abord pendant 2 minutes, retourner délicatement côté chair et cuir 1 minute.
- Saler, poivrer
- Dresser le poisson et ajouter la garniture.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

GRONDIN ROUGE

Fiche d'agrée grondins

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 rouges vives et brillantes
- Absence de décolorations

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



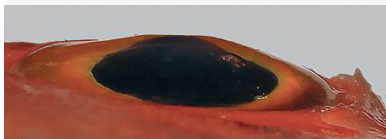
- Couleurs rouges moins vives
- En voie de décoloration

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE

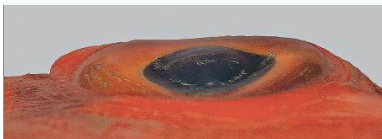


- Décoloration prononcée
- Aspect grisé et sec

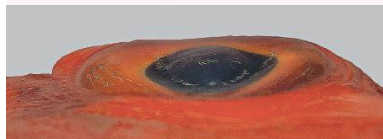
OEIL



- Bombé
- Noir Brillant



- Bombé à plat
- Noir - Début d'opacité



- Légèrement creux
- Voilé

VENTRE



- Blanc brillant et lisse



- Blanc légèrement terni
- Léger brunissement autour de l'anus

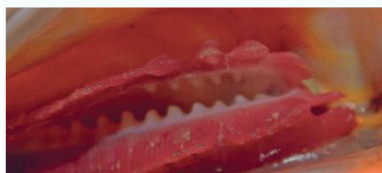


- Terni
- Apparition de traces jaunes
- Anus Brun

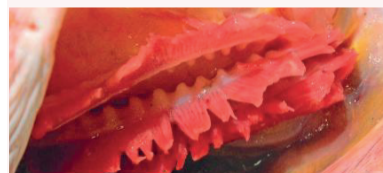
BRANCHIES



- Rouge vif
- Branchies individualisées



- Rouge à rosé
- Coloration moins vive
- Présence de mucus
- Arc branchiaux adhérents



- En voie de décoloration
- Mucus épais
- Arcs branchiaux collés entre eux



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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