

JULIENNE/LINGUE

Informations clés



NOM LATIN : *Molva molva*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 63 cm



ZONES DE PÊCHE : Côte Nord-Ouest Écossaise, Manche ouest, Mer du Nord, Mer Celtique, Golfe de Gascogne



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut de fond



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Lorient, Le Guilvinec, Boulogne-sur-Mer

EN BREF

- La julienne, aussi appelée lingue franche, est un poisson à la chair blanche et ferme présentée le plus souvent en longs filets repliés sur les étals.
- Son corps très effilé est parcouru par une nageoire dorsale en deux parties, une courte près de la tête et une longue se prolongeant vers la queue.
- Sa tête est aplatie et son museau saillant,
- Elle peut mesurer de 60 cm jusqu'à 2 m de long.
- A ne pas confondre avec la lingue bleue (*Molva dypterygia*) dont elle se distingue par un long barbillon au menton.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Sa longévité est estimée à 10 ans pour les mâles et 14 ans pour les femelles.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de julienne à l'arrivage ? Vous pouvez la remplacer par l'églefin, le cabillaud, le congre ou la mostelle.

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)

JULIENNE/LINGUE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Les modes de cuisson très longs ne lui conviennent pas, ils assèchent sa chair au goût léger. Pochée dans un court-bouillon aromatisé, servie avec un filet de jus de citron et des herbes fraîches, la lingue révèle toute sa saveur.

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

	 À LA POÊLE Filet	 AU MICRO-ONDES Filet de 2 cm
POIDS NET	200 g	200 g
TEMPS	4-5 min/face	2 min
°C	-	puissance maximale



CONSERVATION

48h dans le bac à légumes du réfrigérateur entre 0 et 4 °C. La congélation permet de conserver la lingue enveloppée dans du film alimentaire 2 à 3 mois.



IDÉE RECETTE EXPRESS

Filets de julienne au micro-ondes

15 min

INGRÉDIENTS :

- 500 g de filets de julienne
- 1 petite courgette
- 12 tomates cerise (rouges et jaunes)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de basilic
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION :

- Couper les filets en cubes de 3 cm et déposer dans un plat à micro-ondes.
- Ajouter la courgette en morceaux, les tomates cerise entières, le basilic grossièrement ciselé, arroser d'huile.
- Cuire 5 à 6 minutes sur puissance maximum.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

JULIENNE/LINGUE

Fiche d'agrément merlan et autres poissons blancs : églefin, tacaud, congre

Espèces soumises à des tailles minimales de capture

Accédez à l'outil « **Référentiel qualité - Points de vente** » de PAVILLON FRANCE sur pavillonfrance-pro.fr

QUALITÉ MAXIMALE



PEAU/ROBE



- Couleurs vives et brillantes
- Nette différence entre le dos et le ventre

OEIL



- Bombé
- Noir brillant

BRANCHIES



- Rouges à rose vif
- Arcs branchiaux individualisés

COULEUR CHAIR



- Blanche brillante

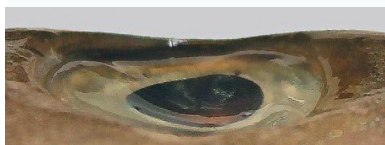
RIGIDITÉ

- Ferme

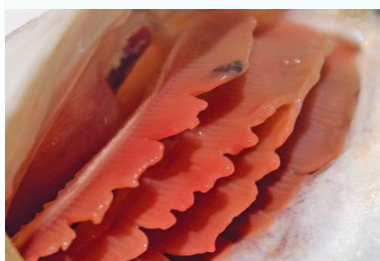
QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs ternies mais visibles
- Distinction entre le dos et le ventre encore possible



- Légèrement creux
- Voilé



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



- Rosée

- Assez ferme

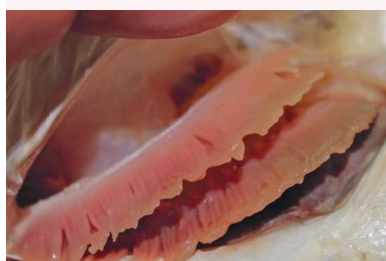
CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



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



- Creux
- Complètement voilé



- Décolorées - Brunissement
- Arcs branchiaux collés entre eux



- Jaunâtre
- En voie d'oxydation

- Molle



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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