

# LIEU JAUNE

## Informations clés



**NOM LATIN :** *Pollachius pollachius*



**TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION :** 30 cm



**ZONES DE PÊCHE :** Atlantique, Manche, Mer du Nord



**PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE :** chalut de fond, palangre ou filet droit



**PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT :** Le Guilvinec, Audierne, Concarneau



**ÉTAT DES STOCKS EUROPÉENS :** [www.stats-et-peche.fr/especes](http://www.stats-et-peche.fr/especes)

## EN BREF

- C'est un poisson blanc « maigre ».
- Le lieu jaune a sa place à la table familiale car il a peu d'arêtes et son goût est délicat.
- Il est très apprécié pour sa chair fine et feuilletée.
- Plus il est frais, plus la couleur de sa peau est brillante et son œil vif et saillant.
- Autre signe de fraîcheur : sa chair doit être rosée.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Cousin du lieu noir, on le distingue grâce à la présence d'une ligne sombre sur sa robe claire, alors que le lieu noir a une ligne claire.

## AVIS DE TEMPÊTE

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

- l'églefin
- le merlu
- le tacaud
- le lieu noir
- le merlan

**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](http://pavillonfrance-pro.fr)  
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](http://pavillonfrance.fr)

# LIEU JAUNE

Consommation

**PRIX**  
€ € €






## PRÉPARATION

Sa chair ferme et serrée tient bien à la cuisson et se détache ensuite facilement. Veiller à ne pas le cuire trop longtemps. Il aime le citron, les oignons, les tomates et les herbes aromatiques.

**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

	 <b>AU FOUR</b> Entier	 <b>À LA POËLE</b> Filet de 2 cm	 <b>AU MICRO-ONDES</b> Filet de 2 cm
<b>POIDS NET</b>	1,2 kg	200 g	200 g
<b>TEMPS</b>	20 min	4-5 min/face	2 min
<b>°C</b>	200°	-	puissance maximale



## CONSERVATION

À consommer de préférence le jour même de l'achat. Il se congèle assez facilement, entier, à condition d'avoir été nettoyé, vidé et écaillé au préalable.



## IDÉE RECETTE

### *Dos de lieu jaune à la pistache verte*

 35 min

#### INGRÉDIENTS :

- 2 dos de lieu jaune
- 50 g de pistaches vertes émondées
- 2 cuillères à soupe de chapelure dorée
- 5 feuilles de basilic frais
- 2 brins de persil
- 20 g de beurre demi-sel



#### PRÉPARATION :

- Mixer grossièrement dans un bol pistaches, basilic, persil, chapelure et beurre.
- Saler, poivrer.
- Disposer sur le dos du lieu jaune « la pâte de pistaches verte » en tassant un peu.
- Cuire 10 à 15 minutes dans un four préchauffé à 190-200°C.
- Servir avec des rondelles de courgettes poêlées et pois gourmands ou quelques galettes de pommes de terre frites.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](http://pavillonfrance-pro.fr)  
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](http://pavillonfrance.fr)

# LIEU JAUNE

*Fiche d'agrèage poissons blancs éntêtés : lieu jaune, lieu noir, cabillaud et lingues*

Espèces soumises à des tailles minimales de capture

Accédez à l'outil « **Référentiel qualité - Points de vente** » de PAVILLON FRANCE sur [pavillonfrance-pro.fr](http://pavillonfrance-pro.fr)

## QUALITÉ MAXIMALE



### PEAU/ROBE



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

## QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



### CAVITÉ ABDOMINALE



- Chair blanche et ferme
- Péritoine propre et adhérent



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



- Chair légèrement rosée et assez ferme
- Ternie, péritoine adhérent mais peut se détacher

## CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Décoloration prononcée - Couleur uniforme
- Distinction entre le dos et le ventre compliquée
- Présence de mucus épais



- Chair rosée et légèrement molle
- Sang brunâtre coagulé, péritoine peu ou pas adhérent



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](http://pavillonfrance-pro.fr)  
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](http://pavillonfrance.fr)