

LIEU NOIR

Informations clés



NOM LATIN : *Pollachius virens*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 35 cm



ZONES DE PÊCHE : Mer du Nord, Côte nord ouest Ecossaise, Eaux Islandaises, Sud Ouest de l'Irlande



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : Chalut de fond, palangre, chalut pélagique



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

EN BREF

- Poisson « dit maigre » souvent présenté en filets, très bon marché et sans arêtes, idéal pour les enfants.
- À ne pas confondre avec le lieu jaune : ligne claire sur robe sombre pour le lieu noir et ligne sombre sur robe claire pour le lieu jaune.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le lieu noir est également appelé « colin lieu » quand il est surgelé.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de lieu noir à l'arrivage ? Vous pouvez le remplacer par l'églefin, le cabillaud, la julienne, le lieu jaune.

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**

LIEU NOIR

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Poisson très simple à préparer - frit, braisé, au four, poché ou à la vapeur, grillé - mais attention à sa chair très délicate qui ne supporte pas une cuisson excessive.

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	1,2 kg	200 g	200 g
TEMPS	20 min	4-5 min/face	2 min
°C	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 vidé au préalable.



IDÉE RECETTE

Filet de lieu noir et purée de patates douces

 30 min

INGRÉDIENTS :

- 4 filets de lieu noir
- 1 L de lait écrémé
- 1 bouquet garni
- 1 peu de jus de citron
- 1 bouquet de persil

PURÉE :

- 2 patates douces
- 20 cl de lait de coco
- 50 g de beurre

VINAIGRETTE :

- 2 fruits de la passion
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 filet d'huile d'olive



PRÉPARATION :

- Purée : préparer une purée de patates douces (cuisson 20 minutes) avec du beurre et du lait de coco.
- Vinaigrette : mélanger les grains et le jus des fruits de la passion, le jus d'un citron, et 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer.
- Dans une casserole, porter à frémissement le lait, le sel, le poivre et le bouquet garni. Y ajouter les filets de lieu noir et laisser cuire ainsi environ 10 minutes. Servir les filets de lieu et la purée et assaisonner de vinaigrette.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

LIEU NOIR

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

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

CAVITÉ ABDOMINALE



- Chair blanche et ferme
- Péritoine propre et adhérent



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



- 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
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr