

LIMANDE

Informations clés



NOM LATIN : *Limanda limanda*



POIDS MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 180 g



ZONES DE PÊCHE : Manche, Mer du Nord, Golfe du Lion



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



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Boulogne-sur-Mer, Dunkerque, Port-en-Bessin

EN BREF

- Poisson plat, l'un des plus abordables, mesurant jusqu'à 35 cm de long, dit benthique c'est-à-dire, vivant sur les fonds de sable ou de graviers.
- Comme la plupart des poissons plats, ses 2 yeux se situent du même côté.
- Poisson à chair maigre, riche en phosphore et en vitamines B.
- À ne pas confondre avec la limande-sole (*Microstomus kitt*) dont le corps est un peu plus arrondi que la limande commune.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de limande à l'arrivage ? Vous pouvez la remplacer par la barbue, la cardine, le carrelet ou la sole.

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)

LIMANDE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Elle se cuisine entière ou en filets. Panée avec toutes sortes de graines et de fruits secs, elle est très nutritive. Evitez les cuissons longues et lentes afin de ne pas la dessécher.

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 POÊLE (filet de 2 cm)	 AU MICRO-ONDES (filet de 2 cm)
POIDS NET	300 g	200 g	200g
TEMPS	15 min	4 à 5 min par face	2 min
°C	180°C	-	puissance maximale



CONSERVATION

La réserver dans la partie la plus froide du réfrigérateur pendant 24h, pas plus. Au-delà de ce délai, il est préférable de la congeler.



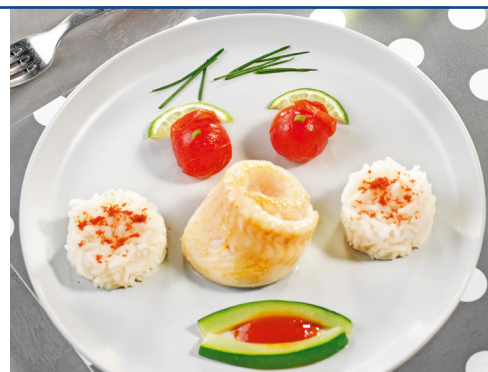
IDÉE RECETTE

Limande amusante

 5 min

INGRÉDIENTS :

- 300 g de filets de limande
- 20 g de beurre
- 1 demi citron non traité
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION :

- Faire fondre le beurre.
- Zester et presser le jus de citron.
- Mettre le poisson dans un plat, verser le jus de citron, les zestes, le beurre.
- Saler, poivrer et cuire 2 minutes.
- Servir avec du riz, de la purée ou des légumes de saison.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

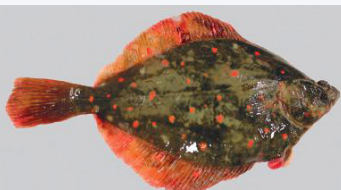
LIMANDE

Fiche d'agrèage plie et autres poissons plats : cardine, limande, barbue et sole

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 très vives et brillantes
- Mucus aqueux abondant

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



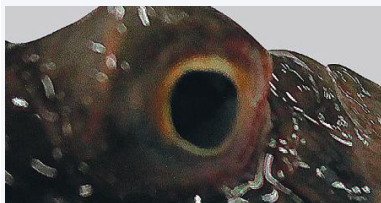
- Couleurs ternies mais visibles
- Mucus transparent moins abondant

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Robe terne - Décolorations
- Aspect sec

OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Plat - Début d'opacité



- Creux et voilé/ou gonflé

VENTRE



- Blanc brillant



- Blanc plutôt mat
- Légère coloration rosée



- Coloration ternie - Jaunâtre
- Décolorations pourpres autour des nageoires et de la coupe



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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