

MAIGRE

Informations clés



NOM LATIN : *Argyrosomus regius*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 30 cm



ZONES DE PÊCHE : Golfe de Gascogne



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : Palangre, filet maillant, chalut pélagique



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : La Cotinière, Royan, La Rochelle

EN BREF

- Il vit seul ou en petits groupes sur les fonds sablo-vaseux, notamment en zones d'estuaires, et peuvent se trouver près de roches ou d'épaves.
- Bien que souvent méconnu car assez rare sur les étals, c'est un poisson à la chair ferme, fine et savoureuse, au goût et à la texture proche du bar.
- Il doit être ferme avec des écailles brillantes et adhérentes à sa peau.

LE SAVIEZ-VOUS

- Le maigre est aussi appelé « grogneur » en raison des bruits qu'il produit, quand ses muscles soniques grossissent, lors de la période de reproduction.
- Son nom pourrait venir de la qualité de la chair de ce poisson, relativement pauvre en lipides : 1 à 2%.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de maigre à l'arrivage ? Vous pouvez le remplacer par du bar ou du mullet.

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)

MAIGRE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Sa chair se prête à de multiples préparations : froid en salade, en papillote au four ou cuit en vapeur, avec un accompagnement classique (ail, ciboulette, sauce au beurre) ou plus exotique avec du curry ou du lait de coco.

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 POËLE (filet de 2 cm)	 AU MICRO-OND (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 maxim

ATTENTE D'INFOS



CONSERVATION

Il se conserve 48h dans la partie plus froide du réfrigérateur, protégé dans un film alimentaire.



IDÉE RECETTE

Maigre au beurre blanc

 25 min

INGRÉDIENTS :

- 4 filets de maigre avec peau (600 g)
- 500 g d'asperges vertes
- 2 échalotes
- 120 g de beurre
- 100 ml de crème fraîche
- 60 ml de vin blanc sec
- 25 ml de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION :

- Dans une casserole, mettre les échalotes émincées, le vin, le vinaigre et faire réduire en remuant à feu doux. Ajouter 80 g de beurre en morceaux, battre puis ajouter la crème en continuant de mélanger. Assaisonner. Réserver.
- Lancer la cuisson des asperges dans l'eau bouillante salée, 12 à 15 minutes.
- Poêler les filets de maigre côté peau, dans 40 g de beurre chaud, à feu vif, 4 à 5 minutes. Saler, poivrer.
- Retourner délicatement et cuire 2 minutes. Ajuster le temps de cuisson selon l'épaisseur du poisson.
- Dresser en assiettes, les asperges égouttées, le poisson et le beurre blanc.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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