

# MERLU

## Informations clés



**NOM LATIN :** *Merluccius merluccius*



**TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION :** 27 cm



**ZONES DE PÊCHE :** Golfe de Gascogne, Ouest Irlande



**PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE :** Filet maillants, chalut de fond, palangre, chalut pélagique



**PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT :** Saint-Jean-de-Luz, Lorient, Les Sables-d'Olonne



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

### EN BREF

- Il mesure de 27 cm jusqu' à 1 m de long.
- Avec peu d'arêtes et une chair délicate, ce poisson « maigre » est un régal pour les enfants.
- Le dos de merlu est une excellente alternative au dos de cabillaud, avec un prix au kilo plus abordable.
- Pour la fraîcheur des tranches, fiez-vous à l'arête centrale humide.
- Le merlu frais se reconnaît à sa brillance et à sa fermeté.
- Son œil doit être bombé et vif.

### LE SAVIEZ-VOUS

- Le merlu peut aussi être appelé merlan en Méditerranée.
- En France, le terme colin a longtemps été utilisé pour désigner indifféremment le merlu, le lieu noir et le lieu jaune alors qu'il devrait systématiquement être associé au colin d'Alaska.

### AVIS DE TEMPÊTE

Pas de merlu à l'arrivage ? Vous pouvez le remplacer par la julienne, le lieu noir ou 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](http://pavillonfrance-pro.fr)  
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](http://pavillonfrance.fr)

# MERLU

## Consommation

**PRIX**  
€ € €



### PRÉPARATION

Il est délicieux en version sucrée-salée avec un jus d'agrumes et une pointe de piment, ou plus simplement poché à la vapeur, cuit au four, même entier. Il existe de nombreuses façons de cuisiner le merlu : à la poêle, à la plancha, en papillote, au four ou même au micro-ondes. Et pour l'accompagnement adéquat : julienne de légumes, purée ou simples pommes de terre à l'eau lui conviennent.

**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 POÊLE</b> (dos avec peau)	 <b>AU MICRO-ONDES</b> (filet de 2 cm)
<b>POIDS NET</b>	750 g	200 g	200g
<b>TEMPS</b>	20 min	6 à 7 min 1 face*	2 min
<b>°C</b>	200°C	-	puissance maximale



### CONSERVATION

Plus il est frais, plus sa chair est ferme. Afin que la chair ne ramollisse pas, le conserver avec ses écailles, vidé, et sous film alimentaire pendant 24h au réfrigérateur. Les darnes se conservent aussi 24 h. Il ne se congèle pas plus de 3 mois.



### IDÉE RECETTE

#### *Merlu en gratin de pommes de terre*

 15 min



#### INGRÉDIENTS :

- 1 dos de merlu
- 700 g de pomme de terre
- 25 cl de crème
- 8 feuilles de laurier
- 30 g de beurre
- 1 pincée de sel et de poivre

#### PRÉPARATION :

- Dans un plat beurré, disposer la moitié des pommes terre coupées en fines rondelles.
- Ajouter le dos de merlu, couvrir de laurier et du restant de pommes de terre. Mettre quelques copeaux de beurre, couvrir et cuire 15 minutes au micro-ondes, à puissance moyenne.
- Ensuite, verser la crème et remettre à cuire 5 minutes.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

# MERLU

## Fiche d'agrément merlu

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



### QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



### CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



#### PEAU/ROBE



- Couleur argentée/dorée vive et brillante
- Nette différence entre le dos et le ventre



- Couleur grise se généralisant - Légèrement brillante
- Distinction entre le dos et le ventre encore possible



- Robe de couleur grise uniforme - Aspect sec
- Grattée

#### OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Légèrement creux
- Voilé



- Creux
- Complètement voilé

#### BRANCHIES



- Rouges vives



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



- Brunissement - Mucus épais
- Arcs branchiaux collés entre eux

#### COULEUR CHAIR



- Blanche brillante



- Rosée



- Jaunâtre
- En voie d'oxydation

#### FERMETÉ

- Ferme et rigide

- Légèrement mou

- Mou



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)