

SAINT-PIERRE

Informations clés



NOM LATIN : *Zeus faber*



ZONES DE PÊCHE : Manche Ouest, Golfe de Gascogne, Mer Celtique, Canal de Bristol



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chaluts, senne danoise et trémail



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Erquy, Le Guilvinec, Saint-Quay-Portrieux

EN BREF

- Poisson noble à la chair ferme et délicate, très apprécié des grands chefs.
- Son odeur iodée et ses taches latérales bien dessinées et très noires, sont des indices de fraîcheur.
- Sa tête et la base de ses nageoires portent des épines et des crêtes osseuses.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- On l'appelle aussi « poule de mer » ou « poule dorée » à cause de la couleur de ses écailles.
- Une légende voudrait que la tache noire sur chaque flanc de ce poisson soit l'empreinte du doigt de Saint-Pierre qui, sur ordre du Christ, l'aurait attrapé afin de retirer de sa gueule une pièce d'or.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de saint-pierre à l'arrivage ? Il peut être remplacé par :

- le turbot
- daurade royale
- bar

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)

SAINT-PIERRE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Entier, il se cuisine au four ou au court-bouillon. En filets épais, il est excellent en papillote ou grillé. Parfait aussi pour la bouillabaisse.

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
POIDS NET	1 kg	200 g
TEMPS	25 min	4-5 min/face
°C	240°	-



CONSERVATION

S'il a été acheté ultra-frais, le Saint-Pierre se conserve environ 2 jours au réfrigérateur sous un film alimentaire.



IDÉE RECETTE

SAINT-PIERRE AU FOUR, AIL ET FENOUIL

 35 min

INGRÉDIENTS :

- 20 gousses d'ail
- 10 mini fenouils
- 3 belles tomates
- 2 citrons
- 1 bouquet de basilic lavé et effeuillé
- 25 olives noires dénoyautées
- 50 cl de fond de volaille
- 1/2 verre de vin blanc sec
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 240°C (th.8).
- Laver et tailler en rondelles, les citrons et les tomates.
- Peler et écraser grossièrement 16 gousses d'ail. Hacher les olives.
- Garnir le poisson avec ¼ de l'ail et ¼ des olives, 4 feuilles de basilic ciselé, saler, poivrer et verser un filet d'huile.
- Dans un plat à four, sur les tiges de basilic (sans feuilles), poser le poisson. Le couvrir avec les rondelles de citron et de tomate, ajouter les tiges de fenouil, le reste d'olives et d'ail, saler, poivrer. Remuer régulièrement.
- Verser autour du poisson, 40 cl de fond de volaille et le vin.
- Couvrir d'une feuille de papier aluminium et enfourner 20 minutes. 5 minutes avant la fin, ajouter les feuilles de basilic dans le plat.
- Pendant ce temps, dans une sauteuse, cuire les bulbes de fenouils dans 2 cuillères d'huile, 4 gousses d'ail pelées.
- En cours de cuisson ajouter les 10 cl de fond de volaille et assaisonner.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

SAINT-PIERRE

Fiche d'agréeage Saint-Pierre

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 ocre/bronze vives et brillantes
- Différence nette entre le dos et le ventre

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



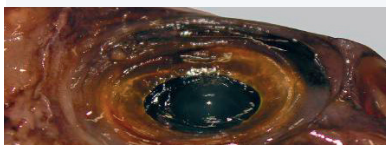
- Couleur grise se généralisant - Légèrement brillante
- Distinction entre le dos et le ventre encore possible

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Robe de couleur grise uniforme
- Aspect sec
- Grattée

OEIL



- Bombé
- Noir brillant

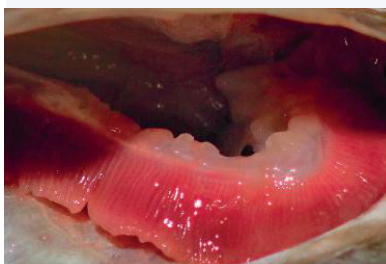


- Légèrement creux



- Creux
- Voilé

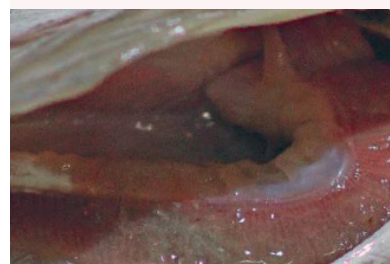
BRANCHIES



- Rouges vives



- En voie de décoloration
- Présence de mucus



- Couleurs rosées en voie de décoloration - Muscus épais
- Arcs branchiaux collés entre eux

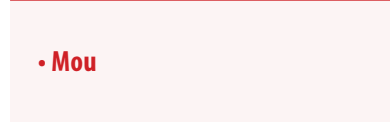
FERMETÉ



- Ferme et rigide



- Légèrement mou



- Mou



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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