

SARDINE

Informations clés



NOM LATIN : *Sardina pilchardus*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 11 cm



ZONES DE PÊCHE : Manche, Golfe de Gascogne, Golfe du Lion



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : senne coulissante, chalut pélagique



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Douarnenez, Saint-Guénolé, La Turballe, Saint-Gilles-Croix-de-Vie

EN BREF

- Poisson dit « gras », particulièrement riche en oméga 3 et en acides gras essentiels. Bonne source de calcium et de protéines.
- Elle vit en grands bancs serrés dans les eaux peu profondes. Elle migre l'été du large vers la côte et l'inverse en hiver.
- Sa chair est gouteuse, attention cependant aux petites arêtes.
- C'est le poisson estival par excellence, le préféré des barbecues, à petit prix.
- La sardine fraîche affiche une peau ferme et luisante avec un dos vert, parfois bleuté et des irisations contrastées.
- Les flancs sont argentés et le ventre clair et brillant.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- La sardine se nourrit surtout par filtration, en se déplaçant avec la bouche ouverte, les proies (zooplancton) sont retenues au niveau des branchies lorsque l'eau ressort.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de sardine à l'arrivage ? Elle peut être remplacée par :

- | | |
|----------------|----------------|
| • l'anchois | • le hareng |
| • le chinchard | • le maquereau |

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)

SARDINE

Consommation

PRIX



PRÉPARATION

Les petites ou moyennes sardines sont grillées entières et les grosses sont préparées en filets ou farcies de légumes et d'herbes. Petites, elles sont délicieuses au four avec une peu d'huile d'olive, du thym et du citron, et excellentes cuites au barbecue.

Recommandations de consommation : cuire à cœur pendant 1 min à 60°C ou congeler à -18°C pendant 7 jours pour une consommation crue ou peu cuite.



CUISSON

	 AU FOUR	 À LA POËLE	 AU BARBECUE
POIDS NET	10 pièces	10 pièces	10 pièces
TEMPS	20 min	2 à 3 min/face	2 à 3 min/face
°C	180°	-	-



CONSERVATION

À consommer de préférence le jour de l'achat. Elle peut être conservée 1 journée dans la partie la plus froide du réfrigérateur ou 3 mois au congélateur : étêtée, écaillée, vidée et enveloppée dans un film alimentaire.



IDÉE RECETTE EXPRESS

Rillettes de sardines

 10 min

INGRÉDIENTS :

- 150 g sardines fraîches vidées
- 1 demi citron
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 50 g de beurre
- 3 brins de coriandre
- 4 pincées de cumin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de sel et de poivre du moulin



PRÉPARATION :

- Laver les sardines, supprimer la tête et la queue, retirer l'arête centrale pour obtenir des filets et déposer dans un saladier.
- Ajouter le jus de citron, l'ail écrasé, 1 cuillère d'huile d'olive, la coriandre ciselée finement, le cumin, le sel et le poivre.
- Mélanger et laisser mariner 4 heures au frais.
- Faire cuire les filets de sardines dans une poêle, 2 à 3 minutes sur chaque face. Laisser refroidir puis les mixer avec le beurre, le concentré de tomate, le piment et les baies roses, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée (plus ou moins lisse).
- Verser dans un récipient creux ou bien étaler sur des petits toasts de pain chauds. Ajouter quelques oignons émincés et servir.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

SARDINE

Fiche d'agréeage sardine

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 très brillantes
- Écailles présentes

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs vives et brillantes
- Quelques écailles manquantes

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Couleurs ternies - Aspect sec
- Écailles absentes

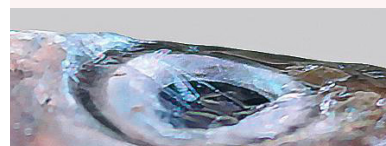
OEIL



- Bombé - Contour blanc



- Bombé à plat - Début d'opacité



- Plat - Contour rougi

OPERCULES



- Argenté doré



- Légère tache rouge



- Tache rouge

ÉTAT DE LA CHAIR

- Ferme
- Ventre intact

- Assez ferme
- Ventre intact

- Mou
- Ventre perforé ou mou



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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