

SÉBASTE

Informations clés



NOM LATIN : *Sebastes spp*



ZONES DE PÊCHE : Mer de Norvège, Mer du Nord septentrionale, eaux Islandaises



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut de fond à panneau, chalut boeuf à panneaux, palangres calées



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Boulogne-Sur-Mer, Lorient, Le Guilvinec

EN BREF

- Peu calorique, ce poisson à la chair ferme et blanche est idéal pour un régime léger.
- Il est appelé à tort « rascasse ».
- Il fréquente des fonds compris entre 100 et 1000 m selon les espèces.
- La plupart du temps, il est commercialisé entier.
- Indice pour reconnaître un sébaste frais : il est préférable qu'il ait gardé toute sa tête pour repérer son oeil vif et clair, sans voile.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Ce poisson peut vivre très longtemps, parfois jusqu'à 60 ans.

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)

SÉBASTE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Il est utilisé dans les soupes de poisson mais on peut aussi le consommer grillé ou cuit entier au four.

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



CONSERVATION

Il se conserve à l'abri de la lumière, à une température inférieure à 5°C au réfrigérateur.
Le consommer dans les 48h.



IDÉE RECETTE

Filets de sébaste aux agrumes

25 min

INGRÉDIENTS :

- 600 g de sébaste
- 60 ml de jus d'oranges ou de pamplemousses roses
- 60 g de beurre fondu
- 1 orange non traitée
- 1 c à c de graines de fenouil
- 1 c à soupe de persil ciselé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Placer les filets dans un plat huilé.
- Mélanger à la fourchette le beurre, le jus d'agrumes, 2 cuillères à café de zestes d'oranges, le fenouil, le sel, le poivre.
- Ajouter harmonieusement quelques 1/2 tranches fines d'orange et enfourner 10 minutes.
- Arroser le poisson avec son jus, 2 fois pendant la cuisson. Parsemer le persil avant le second arrosage.
- Servir chaud avec du riz blanc.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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