

SOLE

Informations clés



NOM LATIN : *Solea solea*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 24 cm



ZONES DE PÊCHE : Mer du Nord, Manche et Mers Celtiques, Golfe de Gascogne, Golfe du Lion



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : trémails, chalut de fond à panneaux, chalut à perche



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Les-Sables-d'Olonne, Boulogne-sur-Mer, Arcachon



ÉTATS DES STOCKS EUROPÉENS : www.stats-et-peche.fr/especes

EN BREF

- La sole est appréciée par les gourmets pour son goût délicat et la finesse de sa chair.
- Très appréciée des enfants car elle a peu d'arêtes.
- Sa fraîcheur est révélée par sa raideur.
- Comme tous les poissons, une belle sole doit avoir un œil clair bien apparent et une couleur uniforme.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- En pro du camouflage, sa couleur varie selon son environnement.
- C'est un poisson plat avec les deux yeux sur un même côté qui vit sur les fonds, parfois enfoui dans le sable.

AVIS DE TEMPÊTE

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

- la cardine
- la limande
- le carrelet
- le turbot

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

Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr

SOLE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Poisson réputé, la sole se cuisine poêlée, étuvée avec une sauce crémée ou une bisque de crustacés. Elle est aussi délicieuse dans des versions plus simples, cuite au court-bouillon et servie avec un filet de citron.

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 POÊLE	 AU MICRO-ONDES
POIDS NET	300 g	200 g	200g
TEMPS	15 min	4 à 5 min/face	2 min
°C	180°	-	puissance maximale



CONSERVATION

A consommer de préférence le jour même de l'achat ou dans les 48 heures. Éviter de la congeler.



IDÉE RECETTE

Sole meunière

 20 min

INGRÉDIENTS :

- 4 soles parées par votre poissonnier
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de farine
- 4 brins de persil
- 25 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION :

- Rincer, sécher, saler et poivrer les soles.
- Passer dans la farine, tapoter délicatement pour enlever l'excédent.
- Faire chauffer dans une poêle l'huile et 15 g de beurre, puis faire revenir les soles, 5 minutes sur chaque face.
- Servir les filets de sole, arroser de jus de citron, parsemer de persil et arroser de beurre fondu (les 10 g restants).



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

SOLE

Fiche d'agrégation sole

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 brillantes
- Mucus aqueux abondant

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs ternies
- Mucus transparent moins abondant

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Robe mate, décolorations
- Aspect sec - Gratté

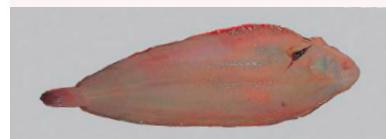
VENTRE



- Blanc brillant

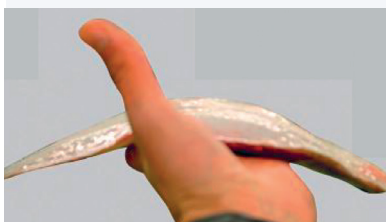


- Blanc plutôt mat
- Légère coloration rosée

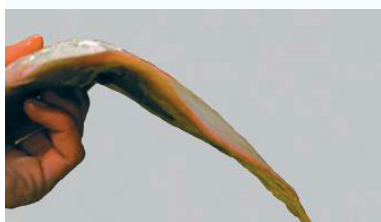


- Coloration ternie et rosée
- Décolorations pourpres/brunes se généralisant autour des nageoires et de la coupe

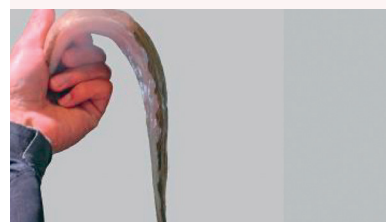
RIGIDITÉ



- In rigor

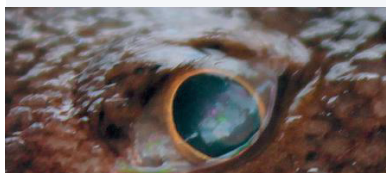


- Partiellement rigide

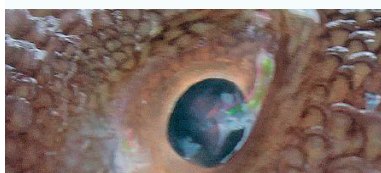


- Mou

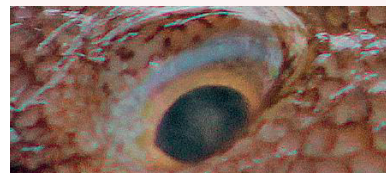
OEIL



- Bombé - Noir brillant



- Plat - Début d'opacité



- Creux et voilé



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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