

TURBOT

Informations clés



NOM LATIN : *Psetta maxima*



TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION : 30 cm



ZONES DE PÊCHE : Mer Celtique, Manche, Golfe de Gascogne



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : trémails, chalut de fond



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Roscoff, Le Guilvinec, Port-en-Bessin

EN BREF

- Le plus fin et le plus noble des poissons plats, pouvant atteindre 50 cm et 6 kg en moyenne.
- Poisson dit benthique vivant sur les fond marins, de sable ou de graviers.
- Comme la plupart des poissons plats, ses 2 yeux se situent du même côté.
- Sa chair est particulièrement délicieuse, à la structure très ferme.
- Son goût délicat et sa rareté explique son prix de vente élevé.
- Le turbot frais doit être bien charnu avec une peau rugueuse et brillante, peau sans écailles remplacées par des protubérances osseuses.
- S'il porte encore des traces de limon (enduit visqueux protecteur recouvrant les poisson) tant mieux : son humidité n'est alors pas due à l'eau de rinçage.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Sa couleur brune tachetée s'adapte à son environnement
- La turbotière, inspirée de sa forme en losange, s'impose pour cuisiner ce poisson entier à cause de sa taille.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de turbot à l'arrivage ? Vous pouvez le remplacer par la barbue, la cardine, le carrelet ou encore le Saint-Pierre.

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)

TURBOT

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Eviter les cuissons longues qui dessèchent sa chair. Les filets de ce poisson haut de gamme peuvent être poêlés avec d'autres ingrédients festifs, comme le champagne ou le foie gras.

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	 À LA POÊLE Filet de 2 cm	 AU MICRO-ONDES Filet de 2 cm
POIDS NET	1/1,5 kg	200 g	200 g
TEMPS	25 min	4-5 min/face	2 min
°C	200°	-	puissance maximale



CONSERVATION

Cru, il se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou cuit 48 h protégé par un film alimentaire. On peut le congeler 3 mois avant de le consommer.



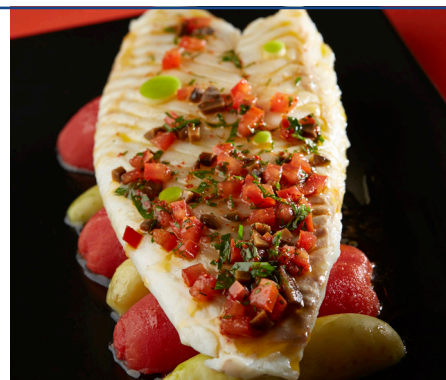
IDÉE RECETTE

Filet de turbot poché à la vinaigrette

 25 min

INGRÉDIENTS :

- 4 filets de turbot
- 1 bouquet garni
- 1/2 botte de persil plat
- 4 tomates confites
- 8 olives noires
- 1 pincée de sel fin
- 1 pincée de piment d'espelette
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra



PRÉPARATION :

- Saler les filets et réserver-les 1 heure au réfrigérateur.
- Tailler les tomates et les olives en tous petits dès, et concasser finement le persil plat. Mélanger l'ensemble.
- Réaliser une vinaigrette avec le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, le piment d'Espelette et un peu de sel fin.
- Sortir les filets du réfrigérateur, et les pocher dans l'eau frémissante, sans jamais les faire bouillir.
- Sortir les filets cuits, dresser à l'assiette avec des pommes de terre, et napper harmonieusement l'ensemble de votre vinaigrette, ajouter un peu de fleur de sel, et un dernier tour de moulin à poivre.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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

TURBOT

Fiche d'agréeage turbot et barbu

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 vives
- Mucus transparent moins abondant

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Aspect sec
- Présence de mucus épais

VENTRE



- Blanc brillant

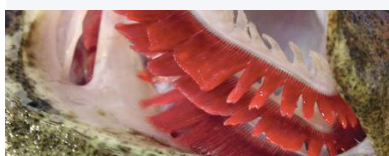


- Blanc plutôt mat
- Légère coloration rosée



- Coloration ternie - Jaunâtre
- Décolorations pourpres autour des nageoires et de la coupe

BRANCHIES



- Rouges vives



- En voie de décoloration - Mucus présent



- Brunissement - Mucus épais

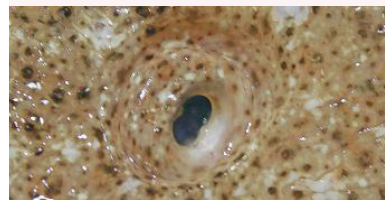
OEIL



- Bombé
- Noir brillant



- Plat
- Début d'opacité



- Creux
- Voilé et/ou gonflé



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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