

VIEILLE

Informations clés



NOM LATIN : *Labrus bergylta*



ZONES DE PÊCHE : Golfe de Gascogne, Manche, Mer Celtique et Golfe du Lion



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : Trémails, filets maillants, palangre, chalut



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Lorient, Audierne, Noirmoutier

EN BREF

- Poisson à chair tendre et saveur légère.
- Attention, elle possède de nombreuses arêtes, assez fines.
- C'est un poisson côtier, qui vit sur les fonds rocheux et dans les herbiers.
- Elle a un corps trapu et des grandes écailles dont les bords vont du rouge-jaune au marron.
- Sa couleur varie du marron foncé marbré au beige clair, au rouge orangé parsemé de taches blanches, bleues ou noires.
- Sa belle couleur, attire le regard et est un indice de fraîcheur.
- Sa chair doit être très tendre.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de vieille à l'arrivage ? Vous pouvez le remplacer par le congre.

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)

VIEILLE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Délicieuse en filets, à la poêle avec du beurre ou de l'huile, ou simplement enrobée de farine ou de panure. Elle peut aussi se préparer au grill avec de l'huile d'olive et des aromates de qualité, ou encore, rôtie au four, en papillotes. On peut la trouver dans la traditionnelle bouillabaisse ou en soupe de poisson.

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	1,5 kg	200 g	200 g
TEMPS	30 min	4-5 min/face	2 min
°C	180°	-	puissance maximale



CONSERVATION

Elle se conserve environ 2 jours au réfrigérateur sous film alimentaire.



IDÉE RECETTE

Vieille en papillote

 20 min

INGRÉDIENTS :

- 4 filets de vieille
- 20 tomates cerise
- 4 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 3 cuillères à soupe de farine
- 30 g de beurre
- 1 brin d'aneth ciselé
- 5 pincées de curcuma
- 4 pincées de piment d'Espelette
- Sel



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Découper des carrés de papier de cuisson et placer au centre, un filet de vieille.
- Entourer de tomates coupées en 2 et parsemer d'ail pressé.
- Malaxer du bout des doigts le beurre ramolli, la farine, le parmesan et émietter sur le poisson.
- Saupoudrer de curcuma, de piment, et d'aneth ciselée. Saler et refermer soigneusement les papillotes. Enfourner 15 minutes.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

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