

# Filet de lotte

Filet de lotte, sans peau, surgelé, calibre de 100 à 400 g.

La lotte est généralement proposée en sauce type armoricaine. Elle peut aussi être cuisinée rôtie ou en ragout façon curry ou matelote.

Ce poisson d'eau de mer à la chair blanche, ferme, fine en goût et dépourvu d'arête, est souvent utilisé pour la réalisation de repas de fêtes. En effet, il s'accommode à toutes les sauces et possède une tenue parfaite à la cuisson, ce qui facilite sa présentation. En raison d'une teneur en lipides inférieure à 3 % (0,1 à 1,5 % en fonction de nos offres), il fait partie de la famille des poissons dits « maigres »<sup>5</sup>. Cela lui permet d'avoir un excellent rapport P/L (Protéines/Lipides) allant de 11,33 à 158. Ainsi, il y a de forte chance que votre préparation, même si vous la présentez avec une sauce un peu riche en matières grasses, conserve un rapport P/L supérieur à 2. Cela vous permettra alors de la comptabiliser dans le tableau de fréquence du GEMRCN en tant que préparations à base de poissons, à condition toutefois que celle-ci possèdent au moins 70 % de poisson. Si plusieurs espèces de lotte peuvent être

proposées à la vente, c'est principalement le *Lophius americanus* (ou Baudroie des Etats-Unis) que nous retrouvons au sein de nos offres. Essentiellement pêchée en Atlantique Nord-Ouest (zone de pêche FAO 21), cette dernière a vu son exploitation s'intensifier au cours des années 90 pour atteindre un pic de 27 500 tonnes en 1997<sup>6</sup>. Malgré tout, une baisse des quotas permet aujourd'hui d'estimer que la pêche de la lotte américaine est durable, ce qui n'est pas forcément le cas pour toutes les espèces. Sont également présents dans notre sélection : le *Lophius gastrophysus* et le *Lophius piscatorius*, dont la zone de pêche pour nos offres se situe en Atlantique Sud-Ouest (FAO 41).

<sup>5</sup> *Connaissance des aliments, base alimentaire et nutritionnelle de la diététique, 2<sup>ème</sup> édition, 2009, Emilie Fredot.*

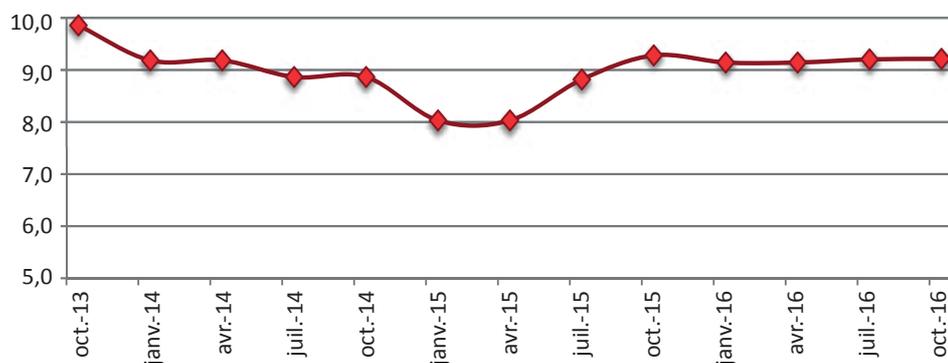
<sup>6</sup> *Guide des espèces à l'usage des professionnels, édition 2016, SeaWeb.*



## Le saviez-vous ?

Commercialement, ce poisson porte le nom de « lotte » lorsqu'il est présenté sans la tête (les différents morceaux étant notamment la queue, le filet, les joues et le foie), et celui de baudroie si on le retrouve en entier sur les étals. On le surnomme également « crapaud » ou « diable de mer » en raison de sa laideur.

## Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



## Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	Sel	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	30425	66 kcal	16,6 %	/	0,5 %	/	0,42 g	33,20	NC
DAVIGEL	1681544	66 kcal	14,9 %	/	0,7 %	0,2 %	0,27 g	21,28	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110203	78 kcal	18,0 %	traces	1,5 %	traces	NC	12,00	INTERPRAL ULYSSE Interpral Ulysse
KRILL	452099	79 kcal	17,7 %	/	0,3 %	/	0,46 g	68,07	NC
PASSION FROID	10573	66 kcal	15,8 %	0,4 %	0,1 %	0,1 %	0,77 g	158,00	NC
RELAIS D'OR MIKO	936762	78 kcal	17,6 %	/	0,7 %	0,1 %	NC	25,14	RELAIS D'OR Relais d'Or
TRANSFOURMET	213183	77 kcal	17,0 %	/	1,5 %	0,3 %	0,40 g	11,33	NORDIC SEAFOOD Nordic Seafood

## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Pour une recette plus originale, proposez la lotte en sauce civet avec une pointe de piment et de chocolat amer.

### Thèmes & Recettes

**Le goût :** Brochette de la mer au beurre d'agrumes

**Festif :** Lotte sauce homardine

## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de poisson %	Lieu de pêche	Mode de pêche	Pays de transformation	Industriels Marque
BRAKE	30425	cru, sans peau, qualité sans arête, en filet non portionné	lotte 100 %, sauvage, <i>Lophius piscatorius</i> ou <i>Lophius gastrophysus</i>	Atlantique Sud-Ouest, FAO 41	au chalut	Brésil	NC
DAVIGEL	1681544	cru, sans peau, sans arête, en filet non portionné	lotte 100 %, sauvage, <i>Lophius americanus</i>	Atlantique Nord-Ouest, FAO 21	filets maillants, filets similaires, au chalut	Etats-Unis	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110203	cru, plein filet, sans peau, sans arête, en filet non portionné	lotte 100 %, sauvage, <i>Lophius americanus</i>	Atlantique Nord-Ouest, FAO 21	filets maillants, filets similaires	NC	INTERPRAL ULYSSE Interpral Ulysse
KRILL	452099	cru, plein filet, sans peau, sans arête, en filet non portionné	lotte 100 %, sauvage, <i>Lophius americanus</i>	Atlantique Nord-Ouest, FAO 21	filets maillants, filets similaires	Etats-Unis	NC
PASSION FROID	10573	cru, sans peau, sans arête, en filet non portionné	lotte 100 %, sauvage, <i>Lophius americanus</i>	Atlantique Nord-Ouest, FAO 21	filets maillants, filets similaires	Etats-Unis	NC
RELAIS D'OR MIKO	936762	cru, sans peau, sans arête, en filet non portionné	lotte 100 %, sauvage, <i>Lophius americanus</i>	Atlantique Nord-Ouest, FAO 21	filets maillants, chalut	Etats-Unis	RELAIS D'OR Relais d'Or
TRANSGOURMET	213183	cru, sans peau, sans arête, en filet non portionné	lotte 100 %, sauvage, <i>Lophius gastrophysus</i>	Atlantique Sud-Ouest, FAO 41	filets maillants, chalut	Brésil	NORDIC SEAFOOD Nordic Seafood

	Référence	Allergènes majeurs	Conseils de mise en œuvre	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	30425	poisson	avec décongélation, portionner en médaillon, cuire à la vapeur, à la poêle, au grill	24 mois	simple congélation à terre, IPW, filet 200 à 400 g, carton de 5 kg	NC
DAVIGEL	1681544	poisson	avec décongélation, préparer comme un produit frais	18 mois	simple congélation, IPW, filet 200 à 400 g, carton 5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110203	poisson	NC	24 mois	simple congélation, IPW transparent, filet 200 à 400 g, carton 5 kg	INTERPRAL ULYSSE Interpral Ulysse
KRILL	452099	poisson	avec décongélation, préparer comme un produit frais	18 mois	type de congélation NC, filet 200 à 400 g, carton de 5 kg	NC
PASSION FROID	10573	poisson	sans décongélation, au four à chaleur sèche 175/210 °C, finition en suite culinaire, ou, avec décongélation, marquer à la poêle, à la sauteuse, ou au four à chaleur sèche 175/210 °C, finition en suite culinaire	24 mois	simple congélation, IWP, filet 200 à 400 g, carton de 5 kg	NC
RELAIS D'OR MIKO	936762	poisson	avec décongélation 8 h en chambre froide positive (0/+4 °C), cuisiner comme un produit frais	24 mois	simple congélation à terre, filet 100 à 400 g, carton de 5 kg	RELAIS D'OR Relais d'Or
TRANSGOURMET	213183	poisson	avec décongélation en chambre froide positive (0/+4 °C), cuisiner comme un produit frais	24 à 36 mois	simple congélation à terre, filet 200 à 400 g, carton de 5 kg	NORDIC SEAFOOD Nordic Seafood

On constate que les filets proposés dans notre sélection ne sont pas portionnés et que leurs grammages peuvent varier entre 100 et 400 g au sein d'un même carton. En fonction de la catégorie et du nombre de convives à servir, il conviendra donc de calculer le poids total à mettre en œuvre, en n'oubliant pas de tenir compte d'une perte moyenne de 33 %, et

de privilégier la réalisation des portions après cuisson. Par ailleurs, même si nos offres sont proposées en carton de 5 kg, le système de congélation IWP (Individually Wrapped Pack) vous permettra de ne sortir qu'une partie des filets. En effet, ce système consiste à placer une feuille de plastique entre chaque filet de manière à les séparer facilement et ce, même

s'ils sont encore congelés. Ce système est relativement fréquent pour le conditionnement des filets de poisson, et même s'il n'est pas indiqué dans le descriptif de toutes nos offres, il est fort probable qu'il soit en place.