

Filet de morue

*Filet de morue, salé ou dessalé, surgelé, pièce de 100 g à 1 kg.
La morue est le plus souvent proposée accompagnée de pommes de terre vapeur et d'une sauce relevée, type aïoli. Elle entre également dans la composition des accras et de la brandade.*



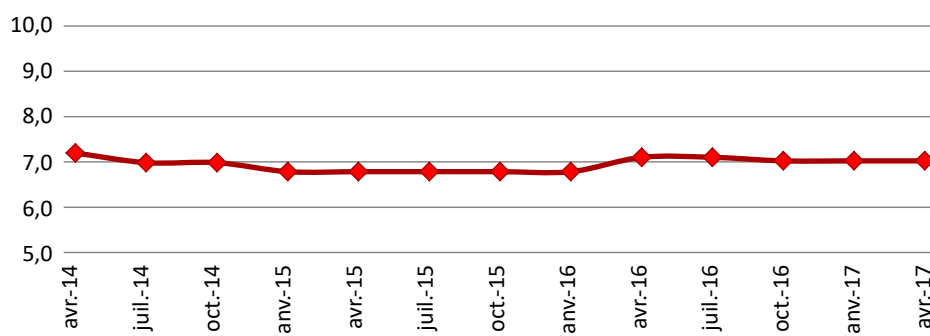
En raison de sa faible teneur en matières grasses (+/- 1 %) qui lui permet de faire partie de la famille des poissons dits « maigres », et d'une valeur énergétique relativement basse (61 à 77 kcal pour nos offres), la morue est généralement considérée comme un aliment « sain ». Si sa consommation semble donc recommandée, il convient toutefois de tenir compte de certains paramètres. Le mode de préparation de la morue nécessite en effet l'ajout de sel dans des quantités non négligeables. On peut notamment le voir au travers de notre sélection, ce taux se situe entre 1,7 et 2 g pour 100 g de produit fini. S'il n'est pas utile de faire dessaler les filets de morue avant utilisation, comme le précisent les industriels, il convient toutefois de bien doser la quantité de sel que vous rajouterez à votre préparation. Par ailleurs, optez pour un filet de poisson n'ayant pas subi de salage au préalable si certains de vos convives suivent un régime sans sel.

De plus, nos offres sont toutes proposées avec peau, et ne sont pas exemptes d'arêtes. Ainsi, il peut être judicieux de les réserver uniquement à une population adulte. D'un point de vue écologique, il est également important de connaître la zone de pêche de la morue. En effet, dans certaines zones, telles que la mer Celtique, des Féroés, voire du Nord, on estime qu'il existe une surexploitation des stocks de ce poisson, pouvant entraîner sa disparition à plus ou moins court terme. Au contraire, les stocks du Nord-Est Arctique, ou encore islandais, sont exploités durablement. Bien entendu, il n'est pas évident de connaître les zones à privilégier. Dans vos achats, vous pouvez néanmoins vous référer au logo MSC (Marine Stewardship Council) que possèdent deux de nos offres, et qui certifie que le poisson provient d'une pêche responsable et durable.

Le saviez-vous ?

La morue et le cabillaud sont en fait un seul et même poisson. On utilise le terme cabillaud lorsque celui-ci est vendu frais ou surgelé, et qu'il n'a subi aucune modification autre que la découpe. Quand ce dernier est salé et/ou séché, on lui donne l'appellation de morue. En Norvège, s'il est pêché en période de frai, on le nomme aussi « skrei ».

Evolution de l'indice tarifaire 2014-2017



Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour une présentation plus estivale, parsemez de flocons de morue vos salades et assaisonnez-les avec une vinaigrette au jus d'agrume.

Thèmes & Recettes

Les Îles : Féroce d'avocat

Le Portugal : Guisado de bacalhau

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	Rapport P/L	Sel	Industriels Marque
BRAKE	74504	63 kcal	11,6 %	2,0 %	1,0 %	0,1 %	11,60	2,0 g	ICELANDIC FREEZING PLANTS IBERICA Sans marque
DAVIGEL	12073530	74 kcal	16,9 %	0,2 %	0,6 %	0,1 %	28,17	1,7 g	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	110328	77 kcal	17,1 %	< 0,1 %	0,9 %	0,2 %	19,00	2,0 g	NORDIC SEAFOOD FRANCE Nordic Seafood
KRILL	452195	77 kcal	18,0 %	NC	0,6 %	0,1 %	31,58	1,7 g	NC
PASSION FROID	3428	67 kcal	16,0 %	NC	0,3 %	NC	53,33	2,0 g	NC
RELAIS D'OR	935001	61 kcal	14,0 %	NC	0,6 %	NC	23,33	2,0 g	NC
TRANSGOURMET	248098	54 kcal	12,0 %	NC	0,5 %	0,2 %	24,00	1,8 g	CABOMAR Sans marque

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de poisson et %	Type de pêche	Zone de pêche	Label de qualité	Sel et %	Industriels Marque
BRAKE	74504	filet, avec peau, avec arêtes	morue 98,3 %, <i>Gadus morhua</i> , sauvage	chalut, ligne, hameçon	Océan Atlantique Nord-Est, FAO 27 V Islande et Féroé	en cours de certification MSC	1,7 %	ICELANDIC FREEZING PLANTS IBERICA Sans marque
DAVIGEL	12073530	filet, avec peau, pauvre en arêtes	morue 97,7 à 98,3 %, <i>Gadus morhua</i> , sauvage	chalut	Océan Atlantique Nord-Est, FAO 27 V Islande et Féroé	MSC	1,7 %	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	110328	filet, avec peau, pauvre en arêtes	morue 98 % minimum, <i>Gadus morhua</i> , sauvage	chalut	Océan Atlantique Nord-Est, FAO 27 II Mer de Norvège	/	< 2 %	NORDIC SEAFOOD FRANCE Nordic Seafood
KRILL	452195	filet, avec peau, pauvre en arêtes	morue 98,3 %, <i>Gadus morhua</i> , sauvage	chalut, ligne	Océan Atlantique Nord-Est, FAO 27 V Islande	/	1,7 %	NC
PASSION FROID	3428	filet, avec peau	morue 98 %, <i>Gadus morhua</i> , NC	NC	Océan Atlantique Nord-Est, FAO 27	MSC	2 %	NC
RELAIS D'OR	935001	filet, avec peau, pauvre en arêtes	morue 98 % minimum, <i>Gadus morhua</i> , sauvage	chalut, ligne, hameçon	Océan Atlantique Nord-Est, FAO I Mer de Barents, FAO 27 II Mer de Norvège, FAO 27 V Islande et Féroé	/	< 2 %	NC
TRANSGOURMET	248098	filet, avec peau, avec arêtes	morue % NC, <i>Gadus morhua</i> , sauvage	chalut	Océan Atlantique Nord-Est, FAO 27 V Islande et Féroé	/	1,8 %	CABOMAR Sans marque

	Référence	Allergènes majeurs	Mise en œuvre	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	74504	poisson	avec décongélation, sans déssalage	Islande, Russie	24 mois	filet 200/500 g, IQF, simple congélation à terre, carton de 5 kg	ICELANDIC FREEZING PLANTS IBERICA Sans marque
DAVIGEL	12073530	poisson	avec décongélation, sans déssalage	Islande	24 mois	filet 200/700 g, IQF, simple congélation à terre, carton 4,5 kg	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	110328	poisson	avec décongélation, sans déssalage	Chine	24 mois	filet 100/500 g, IQF, double congélation à terre, carton 5 kg	NORDIC SEAFOOD FRANCE Nordic Seafood
KRILL	452195	poisson	avec décongélation, sans déssalage	Islande	> 18 mois	filet 500/1000 g, IQF, simple congélation à terre, carton 10 kg	NC
PASSION FROID	3428	poisson	avec décongélation, sans déssalage	NC	24 mois	filet 100/500 g, IQF, type de congélation NC, carton 5 kg	NC
RELAIS D'OR	935001	poisson	avec décongélation, sans déssalage	NC	24 mois	filet 100/500 g, IQF, double congélation à terre, carton 5 kg	NC
TRANSGOURMET	248098	poisson	avec décongélation, sans déssalage	Islande	12 mois	filet 100/500 g, IQF, simple congélation à terre, carton 5 kg	CABOMAR Sans marque

On remarque que deux méthodes pour congeler le poisson peuvent être utilisées par les industriels : la simple ou la double congélation. Quelles différences entre les deux, et surtout quelles influences sur la qualité gustative du produit ? La double congélation consiste à surgeler un poisson entier au moment de la

pêche, puis à l'envoyer dans un pays où il sera alors travaillé (filetage, découpage...) souvent à moindre coût. Il sera ensuite recongelé pour être mis en vente sur le marché. Lors de la mise en œuvre, ce produit risque de perdre beaucoup d'eau à la cuisson et la texture obtenue sera alors sèche et fibreuse, en résumé

le produit sera de qualité moyenne, voire médiocre. La simple congélation n'occasionne pas ce type de désagréments puisque le poisson est pêché et directement travaillé avant d'être congelé. La qualité est dans ce cas supérieure à la double congélation.