< retour

Poissonnerie

Filet(s) de Haddock

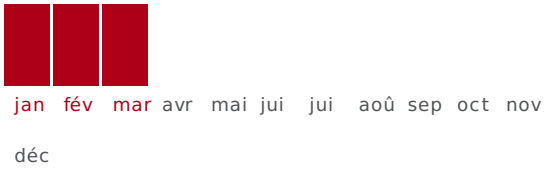
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 150g

Le haddock est un églefin saumuré et fumé 24 heures à froid en saurisserie.

Le haddock convient parfaitement pour parfumer une choucroute au poisson.

VARIÉTÉS

Le haddock ou églefin ressemble à la morue mais il est plus petit. Il mesure de 38 à 63 cm et pèse de 1 à 2 kg. Sa mâchoire supérieure est légèrement proéminente et sa bouche, petite. Sous sa mâchoire inférieure pend un barbillon très court. L'églefin habite les deux côtés de l'Atlantique Nord. Sa chair blanche et maigre est savoureuse. Elle est plus douce que celle de la morue. En France, l'églefin fumé porte le nom de haddock.

COMMENT CHOISIR ?

Le haddock est l'appelation donné à l'Eglefin fumé. A l'achat, vérifier l'origine du haddock car des imitations existes (cabillaud…) mais la finesse est incomparable avec le véritable haddock. Choisir des filets d'épaisseur régulière.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Le haddock étant un poisson fumé, il se conserve facilement plusieurs semaines au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
81 kcal	19,00 g	0,60 g	23,00 mg	22,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
760,00 mg	0,10 g	36,00 mg	180,00 mg	0,03 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,30 mg	0,10 mg	0,01 mg	0,04 mg	0,12 mg

vitamin B3
3,60 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Fraîcheur d'herbes et de haddock, pickles de pêches [3]

En savoir plus [3]

Haddock et pommes de terre en salade [4]

En savoir plus [4]

Quiche au haddock [5]

En savoir plus [5]

Soupe de poireaux au haddock [6]

En savoir plus [6]

Brandade de haddock et patates douces [7]

En savoir plus [7]

Brandade de haddock à l'estragon [8]

En savoir plus [8]

Petit salé aux lentilles version terre/mer [9]

En savoir plus [9]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15530

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15530

[3] https://www.qooq.com/recipes/fraicheur-dherbes-et-de-haddock-pickles-de-peches

[4] https://www.qooq.com/recipes/haddock-et-pommes-de-terre-en-salade

[5] https://www.qooq.com/recipes/quiche-au-haddock

[6] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-poireaux-au-haddock

[7] https://www.qooq.com/recipes/brandade-de-haddock-et-patates-douces

[8] https://www.qooq.com/recipes/brandade-de-haddock-lestragon

[9] https://www.qooq.com/recipes/petit-sale-aux-lentilles-version-terremer