



[< retour](#)

*Poissonnerie*

# Filet(s) de limande



Aimez-vous cet ingrédient ?

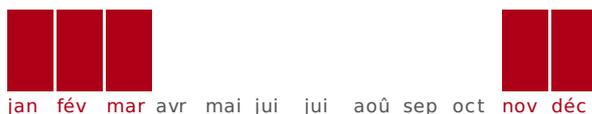
[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Autres poissons d'eau de mer

**Origine :** Atlantique, Mer du Nord

**Famille :** Pleuronectidés

**Poids moyen :** 150g

La limande est un poisson de mer plat, à fond rugueux, de la même famille que le carrelet et la barbue. Sa chair fine est moins goûteuse que celle de la sole, mais elle est bien plus

économique et peut se cuisiner de la même manière.

La meilleure façon de faire cuire une limande, c'est tout simplement entre deux assiettes !

## VARIÉTÉS

Il existe trois espèces principales de limande :

**La limande-sole** : Aux écailles lisses, particulièrement savoureuse

**La limande commune** : Qui ressemble au carrelet, mais avec des écailles dures sur le côté et des tâches moins marquées

**La limande cardine** : Dite aussi "limande sloop" ou « limande rose » de couleur grisâtre, mais au ventre rosé, à la bouche garnie de petites dents, et à la chair plus ferme.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des filets à la peau luisante. Éviter les poissons jaunâtres. Demander au poissonnier de prélever les filets au moment de l'achat pour être sûr de la fraîcheur du poisson.

## QUE FAIRE AVEC ?

Toutes les recettes de barbu et de carrelet peuvent être réalisées avec de la limande, peu coûteuse. Sa légèreté lui permet de s'accommoder de sauces un peu grasses, ou de cuissons à la poêle. On peut aussi la préparer comme une sole, à la meunière, et la saupoudrer d'amandes effilées pour lui donner le moelleux qui lui manque. En filet, elle sait se rouler pour se transformer en paupiettes.

## COMMENT PRÉPARER ?

La chair délicate de la limande supporte mal les cuissons longues ou lentes, où elle perd saveur et moelleux. Elle est à son top tout simplement poêlée : la fariner légèrement et la faire cuire dans une poêle très chaude 5 minutes de chaque côté, pas plus.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La limande se conserve au réfrigérateur maximum 48h et au congélateur en filets plusieurs mois.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La chair de la limande est particulièrement maigre (1 g de lipides pour 100 g de chair) et très

riche en protéines (16 g). Autre atout santé, sa richesse en phosphore (100 g de ce poisson suffit à apporter 30% des apports journaliers) et en vitamine B6. Aucune raison, donc, de s'en priver !

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
78 kcal	16,60 g	1,34 g	25,00 mg	54,30 mg
sodium	acides gras saturés	phosphore	civre	zinc
116,00 mg	0,33 g	81,70 mg	0,02 mg	0,46 mg
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,28 mg	0,04 mg	0,10 mg	0,08 mg	2,41 mg
vitamin B5				
0,75 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15532>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15532>