



< retour

Poissonnerie

Filet(s) de lissette



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 100g

La lissette est très savoureuse et elle est moins grasse que le maquereau.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des filets ferme, signe de fraîcheur, aux reflets métalliques. La lissette est un maquereau de moins d'un an qui mesure environ 12cm.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Consommer la lissette sans délai car sa chair se décompose rapidement ; une courte exposition à la chaleur suffit pour la rendre amère et avariée. Elle perd beaucoup de saveur à la congélation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
201 kcal	18,10 g	14,20 g	28,40 mg	4,90 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
64,00 mg	3,22 g	49,70 mg	190,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,60 mg	0,48 mg	0,10 mg	56,60 µg	0,09 mg
vitamin B2				
0,19 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Filet de lissette en escabèche [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15855>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15855>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-lissette-en-escabeche>