



< retour

## Poissonnerie

# Haddock



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov

déc

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

**Poids moyen :** 1300g

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

La grande famille des Gadidés comprend environ 60 espèces. Outre la morue, on trouve notamment l'églefin ou haddock, le lieu jaune, le lieu noir, la lingue, la lotte, le merlan, le merlu, le merlu argenté, la merluche, la motelle à trois barbillons, la mostelle de roche, le poulamon et le poutassou. La plupart ont une chair similaire. Parmi les espèces les plus courantes se trouvent le haddock, le merlu argenté, le merlan, le lieu noir et le poulamon.

**Le haddock ou églefin :** Il 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'appellation donnée à l'Eglefin fumé. A l'achat, vérifier l'origine du haddock car des imitations existent (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 à température ambiante.

## 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				

\* Source de données : AFSSA

## Brandade de haddock au céleri rave et chicon [3]

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

## Haddock et carottes au curry en parmentier [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Tartines au haddock et graines de pavot [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Soupe de moules et hadock au lait ribot, pommes de terre et céleri [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Parmentier de haddock au celeri [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16011>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16011>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/brandade-de-haddock-au-celeri-rave-et-chicon>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/haddock-et-carottes-au-curry-en-parmentier>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tartines-au-haddock-et-graines-de-pavot>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-moules-et-haddock-au-lait-ribot-pommes-de-terre-et-celeri>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-de-haddock-au-celeri>