



< retour

*Poissonnerie*

# Filet de maigre



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 :** 150g

Le maigre (*Argyrosomus regius*), ou grogneur, ou courbine, est un poisson marin de l'Atlantique et de la Méditerranée, de la famille des sciænidés. Il est souvent confondu au bar de par sa morphologie qui diffère toutefois par ses nageoires dorsales. Il peut atteindre 2m de long pour un poids avoisinant les 50kg.

Ce poisson est très bon cuisiné à la vapeur ou grillé.

## COMMENT CHOISIR ?

Le maigre est également appelé courbine ou grogneur. Ce poisson rare mesure en moyenne 50cm à 1m mais sa taille peut aller jusqu'à 2m. Sa chair est proche de celle du bar.

## COMMENT PRÉPARER ?

Ce poisson est très bon cuisiné à la vapeur ou grillé.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Après l'achat, le poisson doit être aussitôt placé au réfrigérateur. Il est aussi possible de le congeler.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	lipide	calcium	sodium
<b>96</b> kcal	<b>19,30</b> g	<b>2,13</b> g	<b>130,00</b> mg	<b>88,60</b> mg
acides gras saturés	cholestérol	phosphore	zinc	fer
<b>0,49</b> g	<b>80,00</b> mg	<b>312,00</b> mg	<b>0,30</b> mg	<b>2,20</b> mg
manganèse	vitamin B6	vitamin B12		
<b>0,01</b> mg	<b>0,16</b> mg	<b>3,67</b> µg		

\* Source de données : AFSSA

## Maigre vapeur, blettes et mayonnaise au wasabi [3]

En savoir plus [3]

## Filet de maigre poêlé, courge spaghetti et émulsion d'oursin [4]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16281>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16281>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/maigre-vapeur-blettes-et-mayonnaise-au-wasabi>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-maigre-poele-courge-spaghetti-et-emulsion-doursin>