



BONNE  
PÊCHE

# CABILLAUD



## UN PEU D'HISTOIRE

C'est d'abord le terme « moluel », apparu au XI<sup>e</sup> siècle, qui a servi à désigner ce poisson, le mot « morue » étant apparu en 1260.

Le terme « cabillaud » est apparu en 1278. Il vient du néerlandais kabeljau. Il est officiellement en France et désigne la morue vendue fraîche ou surgelée.



## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

C'est un poisson des mers froides, qui se raréfie à force d'être pêché en grand nombre. Le cabillaud, qui est la morue fraîche, mesure de 30 cm à 1 m, a un corps allongé et une tête importante à large bouche dentée.

Sa couleur varie du gris-vert au brun, avec des pointes sombres sur le dos et les flancs, et un abdomen blanchâtre. Le cabillaud a une chair délicate et blanche.

## IMPLANTATION

Le cabillaud est présent dans la Manche et en mer de Nord, des eaux dont la température est souvent proche de 10°C.

## MODE DE VIE

Ce poisson prospecte les fonds marins pour se nourrir. Les jeunes sujets se nourrissent principalement de crabes. Le cabillaud n'aime pas la lumière. La nuit constitue également un bon moment pour le pêcher. Adulte, on le trouve d'ordinaire entre 30 et 90 m de fond. Il se nourrit de couteaux, de calmars, de petits poissons, de crabes et de vers. Les grosses prises sont maintenant assez rares. Aussi il ne faut pas hésiter à relâcher les plus petits (moins de 3 Kg).

### Principaux producteurs

Norvège, Russie, Islande, Danemark, Suède, Royaume-Uni et Pologne

### Consommation des ménages en France

	Quantité (t)	Prix Moyen (€)	Part de marché en GMS
Cabillaud Frais	18 344	14.2	78.3%

Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel - 2010

# IDÉES RECETTES



Ce poisson assez bon marché est également un allié parfait de notre santé. Le cabillaud est l'un des poissons les plus faibles en matières grasses. Ajoutons à cela son contenu élevé en protéines et en plusieurs vitamines et minéraux.

Le cabillaud est également un aliment riche en sels minéraux, en oligo-éléments et en vitamines.

Il est idéal pour les enfants qui sont réticents quant à essayer du poisson. Le cabillaud est en effet très doux au goût ce qui en fait un des favoris de nos petits. Mais les bienfaits de ce poisson ne s'arrêtent pas là. Une fois séché et salé, le cabillaud change de nom et devient morue. C'est à ce moment là que ce poisson devient un des aliments les plus riches en vitamines A et D.

## Darne de cabillaud, sauce aux herbes et purée de potiron



### Ingrédients

#### Pour la purée

- 500 g de pommes de terre
- 500 g de chair de potiron
- 1 cuillère à café de curcuma
- 80 g de beurre
- 125 ml de lait chaud
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Noix de muscade

#### Pour le poisson

- 4 darnes de cabillaud (environ 160 g)
- Sel, poivre blanc
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de beurre

#### Pour la sauce

- 1 échalote
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 250 ml de fond de poisson
- 125 ml de vin blanc sec
- 150 g de crème fraîche

### Préparation

Pelez les pommes de terre, faites les cuire dans l'eau salée, égouttez les et écrasez les en purée, ajoutez 40 g beurre et le lait chaud.

Faites cuire le potiron coupé en petits dés avec le curcuma dans 40 g de beurre et 1 petit verre d'eau. Quand il est cuit, écrasez le potiron en purée, mélangez avec les pommes de terre et assaisonnez avec le vinaigre, sel et noix de muscade râpée.

Lavez le poisson, épongez le puis arrosez le avec le jus de citron, salez, poivrez. Faites le cuire dans le beurre chaud 2–3 minutes de chaque côté.

Pelez et émincez finement l'échalote, faites la revenir sans dorer dans le beurre chaud en remuant.

Versez le fond de poisson et le vin blanc et faites bouillir un instant.

Ajoutez la crème fraîche et faites réduire la sauce à moitié. Ajoutez le persil, salez et poivrez.

Servez le poisson avec la purée entouré de sauce.