



BONNE  
PÊCHE

# LIEU NOIR



## Principaux producteurs

Norvège, Islande, Royaume-Uni et les îles Féroé

## Tailles de captures

Taille commune : 30-110 cm  
Taille maximale : 130 cm

## Présentation

Entier, darne, filet, pavé, dos et flanc

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le Lieu noir est un poisson qui appartient à la famille des Gadidae. L'espèce voisine *Pollachius pollachius* est dénommée le lieu jaune.

Le **lieu noir** (France), ou **goberge** (Canada), est un poisson à la mâchoire inférieure proéminente et au ventre argenté. D'environ 50 cm à l'âge de 5 ans, il vit une trentaine d'années et peut alors atteindre 1,3 m.

Le lieu noir et le lieu jaune font partie de la **famille des gadidés**. Ils mesurent **70 cm** en moyenne, mais ils peuvent atteindre 1 mètre. Leur espérance de vie est d'environ 25 ans. Le lieu noir est également appelé "merluche noir", « eglefin noir » ou « colin noir ».

## IMPLANTATION

On trouve les lieux noirs au nord-est de l'atlantique, de la Scandinavie au golf de Gascogne voir au niveau de l'Espagne, en mer du nord et dans la mer Baltique occidentale. On le trouve également à l'est de l'Islande.

## MODE DE VIE

Les lieux vivent en bancs parfois importants pour le Lieu noir. Ce dernier vit en pleine eau, à des profondeurs allant jusqu'à 250 m, mais il n'est pas rare de le trouver près de massifs rocheux sous-marins.

Ils se nourrissent à leur plus jeune âge de petits crustacés et de larves de poissons et deviennent piscivores (hareng, sprats...)

## Consommation des ménages en France

	Quantité (t)	Prix Moyen (€)	Part de marché en GMS
Lieu noir frais	7 980	9.4	75 %

Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel - 2010



BONNE  
PÊCHE

# IDÉES RECETTES



## Lieu noir à la diable

Préparation : 25 minutes  
Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 800 g de filets de lieu noir (4 filets)
- 1 citron
- 4 tomates
- Crème liquide
- 20 cl de vin blanc
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- Une cuillère à café de purée de piment
- Sel
- Persil et estragon

### Préparation

Faire cuire les tomates dans de l'eau bouillante et enlever la peau.

Hacher finement les échalotes, l'ail et l'oignon.

Cuire les filets dans une poêle avec un peu de beurre environ 10 min.

Réserver au chaud.

Déglaçer la poêle avec 5 cl de vin, puis ajouter l'ail, l'oignon et 2/3 des échalotes. Faire revenir 2 mn puis ajouter les tomates broyées.

Laisser mijoter 5 min en rajoutant un peu de vin si besoin.

Mettre la crème, le piment et le reste du vin.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Napper les filets du jus de citron mélangé au reste des échalotes.

Rajouter à la sauce le persil et l'estragon hachés.

Napper le poisson de la sauce et servir.



## Filet de lieu noir en croûtes de parmesan

Ingédients pour 2 personnes

- 300g de filet de lieu noir
- 3 cs de chapelure
- 3 cs de parmesan
- 1 cs de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre



### Préparation

Mélanger ensemble le parmesan et la chapelure.

Préchauffer le four à 200°C.

Couper en deux le filet de lieu et enlever les arêtes.

Les faire revenir 2 min de chaque côté dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Retirer du feu et déposer les 2 morceaux dans un plat à four.

Dans une petite poêle, faire fondre le beurre ajouter le mélange chapelure/ parmesan et mélanger le tout pour obtenir une pâte plus ou moins sablonneuse et homogène.

Laisser 2 min puis répartir cette chapelure sur les filets de poisson.

Enfourner à 200°C pendant 15 minutes.

Servir aussitôt.