

Filet de rouget

*Filet de rouget barbet, avec peau, surgelé, pièce de 15 à 40 g.
Le filet de rouget se consomme le plus souvent grillé. Il peut également entrer dans la composition de certaines terrines ou soufflés à base de poissons.*

S'il existe de nombreuses espèces de rougets à travers le monde, on constate que celle majoritairement mise en œuvre pour l'ensemble de nos offres est le *Parupeneus heptacanthus*. Cette espèce, pêchée entre l'Océan Indien et l'Océan Pacifique est aujourd'hui pleinement exploitée, mais pas menacée. Il en est de même pour l'espèce *Parupeneus indicus*, que l'on retrouve également dans l'une de nos offres. Si certains rougets, tels que ceux provenant du Golfe de Gascogne, de la Mer du Nord ou de la Méditerranée sont généralement vendus entiers, les deux espèces entrant dans notre sélection sont quant à elles toujours vendues sur les marchés européens sous forme de filets surgelés avec peau. Comme on peut le constater, les poissons étant directement transformés non loin du lieu de pêche, il n'est pratiqué qu'une simple congélation. Le grammage des filets se situent en général entre 15 et 40 g, mais on constate qu'une offre de notre comparatif est aussi proposée en 40-80 g. Quoi qu'il en soit, ces calibres vous permettront aisément de réaliser les portions souhaitées en fonctions des différentes catégories de population, d'autant que toutes nos offres sont proposées sans arêtes. Vous pouvez donc essayer de faire goûter les filets de rouget aux petits, comme au plus grands, car d'un point de vue gustatif, ce poisson est excellent.



Question d'un acheteur

Que signifie simple ou double congélation ?

La double congélation est souvent pratiquée lorsque le lieu de pêche se situe loin du lieu de transformation, ou que l'équipage part en mer pour une durée assez longue. Lorsque le poisson est pêché, il est parfois congelé entier à bord du bateau. A son arrivée dans l'usine de transformation, le poisson est décongelé, fileté, puis recongelé pour être mis en vente. Dans le cas de la simple congélation, le poisson est pêché, directement préparé, puis congelé. Cette 2^{ème} technique est préférable pour préserver les qualités gustatives, car la double congélation entraîne une modification de la texture de la chair.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour une saveur plus provençale, servez-vous filets de rougets grillés agrémentés d'huile d'olive et de tapenade.

Thèmes & Recettes

Les vacances : Mixed grill de la mer

Le goût : Filet de rouget à la vanille

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	P/L	sel	Industriels Marque
BRAKE	35558	74 kcal	16,6 %	0,6 %	0,6 %	traces	27,67	0,36 g	PRIMEX Sans marque
DAVIGEL	12077773	97 kcal	16,3 %	traces	3,5 %	0,9 %	4,65	0,20 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
KRILL	452163	117 kcal	19,0%	traces	3,8 %	1,5 %	5,10	0,62 g	Industriel NC Marque NC
PASSION FROID	6503	77 kcal	18,0 %	traces	0,5 %	traces	36,00	0,74 g	Industriel NC Marque NC
RELAIS D'OR MIKO	327000	75 kcal	17,6 %	traces	0,5 %	traces	35,20	0,80 g	COSMOS FOOD Relais d'Or
TRANSGOURMET	208549	75 kcal	17,6 %	traces	0,5 %	traces	35,20	0,80 g	COSMOS FOOD Marque NC

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de poisson et %	Zone de pêche FAO	Type de pêche	Mode de production	Industriels Marque
BRAKE	35558	filet cru, peau écaillée, qualité sans arête	filet de rouget barbet cinnabare 100 %, <i>Parupeneus heptacanthus</i>	Océan Pacifique Centre-Ouest (FAO 71)	chalut	sauvage	PRIMEX Sans marque
DAVIGEL	12077773	filet cru, peau écaillée, qualité sans arête, désarêté à la main	filet de rouget barbet indien ou cinnabare 100 %, <i>Parupeneus indicus</i> ou <i>heptacanthus</i>	Océan Indien Ouest et Est (FAO 51 et 57, Inde), Océan Pacifique Centre-Ouest (FAO 71, Vietnam ou Indonésie)	chalut	sauvage	DAVIGEL Davigel Surgelé
KRILL	452163	filet cru, peau écaillée, sans arête	filet de rouget barbet cinnabare 100 %, <i>Parupeneus heptacanthus</i>	Océan Indien (FAO 57), Océan Pacifique Centre-Ouest (FAO 71)	senne, chalut	sauvage	Industriel NC Marque NC
PASSION FROID	6503	filet cru, peau écaillée, sans arête	filet de rouget barbet cinnabare 100 %, <i>Parupeneus heptacanthus</i>	Océan Indien Ouest (FAO 51), Océan Pacifique (FAO 71)	chalut	sauvage	Industriel NC Marque NC
RELAIS D'OR MIKO	327000	filet cru, peau écaillée, sans arête	filet de rouget barbet cinnabare 100 %, <i>Parupeneus heptacanthus</i>	Océan Indien (FAO 57), Océan Pacifique (FAO 71)	chalut	sauvage	COSMOS FOOD Relais d'Or
TRANSGOURMET	208549	filet cru, peau écaillée, sans arête	filet de rouget barbet cinnabare 100 %, <i>Parupeneus heptacanthus</i>	Océan Indien (FAO 57), Océan Pacifique (FAO 71)	chalut	sauvage	COSMOS FOOD Marque NC

	Référence	Mise en œuvre	Pays de transformation	Type de congélation	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	35558	sans décongélation, poêler 4 min, ou cuire au four sur un lit de garniture aromatique	Thaïlande, Vietnam	simple congélation à terre, taux de glazurage 10 à 15 %, glazurage 100 % compensé	surgelé, IQF, 20/40 g, sachet de 1 kg, 3 x 1 kg	PRIMEX Sans marque
DAVIGEL	12077773	avec décongélation la veille en enceinte réfrigérée en bac perforé, cuisson meunière, rissolé, à la plancha, vapeur, papillote	Inde, Vietnam	simple congélation à terre, taux de glazurage 10 % +/-, glazurage 100 % compensé	surgelé, IQF, 20/40 g, carton de 3 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
KRILL	452163	avec décongélation en enceinte réfrigérée, cuisiner comme un poisson frais	Thaïlande, Vietnam	simple congélation à terre, taux de glazurage NC, glazurage 100 % compensé	surgelé, IQF, 20/40 g, carton de 3 kg	Industriel NC Marque NC
PASSION FROID	6503	sans décongélation, marquer à la poêle graissée, finition en suite culinaire, ou sur grille, ou plaque au four à chaleur sèche 190/220 °C, ou avec décongélation 24 h en enceinte réfrigérée, cuire à la sauteuse, à la poêle, ou au four chaleur sèche 175/220 °C	Indonésie, Vietnam	simple congélation, taux de glazurage 8 à 10 %, glazurage 100 % compensé	surgelé, IQF, 15/40 g, sachet de 1 kg, 5 x 1 kg	Industriel NC Marque NC
RELAIS D'OR MIKO	327000	avec décongélation 6 heures en enceinte réfrigérée	Thaïlande, Vietnam	mode de congélation NC, taux de glazurage % NC, glazurage 100 % compensé	surgelé, IQF, 20/40 g, sachet de 1 kg 5 x 1 kg	COSMOS FOOD Relais d'Or
TRANSGOURMET	208549	avec décongélation en enceinte réfrigérée, griller à la poêle avec un peu de matières grasses	Thaïlande, Vietnam	simple congélation à terre, taux de glazurage 10 à 12 %, glazurage 100 % compensé	surgelé, IQF, 40/80 g, sachet de 1 kg 5 x 1 kg	COSMOS FOOD Marque NC

Références

• **La situation mondiale des pêches et de l'aquaculture, édition 2016**, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture
<http://www.fao.org/3/a-i5555f.pdf>

• **Guide des espèces à l'usage des professionnels**, édition 2017, Ethic Océan
<http://www.guidedesespeces.org/fr/thon-albacore>
<http://www.guidedesespeces.org/fr/saumon>
<http://www.guidedesespeces.org/fr/rouget-barbet>

• **Découpe des saumons**
<http://marine-sa.pagesperso-orange.fr/data/filetssaumon.htm>

• **Le glazurage**
<http://bibliomer.ifremer.fr/consult.php?ID=2010-5359>

• **Guide de poche des nouvelles étiquettes de l'Union Européenne apposées sur les produits de la pêche et de l'aquaculture à l'intention des consommateurs**
https://ec.europa.eu/fisheries/sites/fisheries/files/docs/body/eu-new-fish-and-aquaculture-consumer-labels-pocket-guide_fr.pdf

GEMRCN (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition), Recommandation relative à la nutrition, Juillet 2015.
 Base de données **AIDOMENU**, **Panel d'acheteurs de collectivités**