

ROUSSETTE

Informations clés



NOM LATIN : *Scyliorhinus canicula*



ZONES DE PÊCHE : Mer du Nord, Manche, Mer celtique, Golfe de Gascogne



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut de fond, trémails



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Port-en-Bessin, Boulogne-Sur-Mer, Erquy

EN BREF

- Elle a une peau tachetée de roux, des pupilles allongées et des nageoires dorsales près de la queue.
- Avec juste un cartilage central, la roussette n'a pas d'arêtes, elle est idéale pour les enfants.
- C'est une espèce très bon marché, également source d'oméga 3.
- Elle est souvent vendue étêtée et dépouillée.
- Signe de fraîcheur apparent : sa belle couleur rose et sa chair élastique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- La roussette appartient à la famille des petits requins.
- On l'appelle aussi :
 - Saumonette quand il s'agit de la petite roussette, sans tête et sans peau
 - Chat de mer (appellation locale à Concarneau et Lorient)

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de roussette à l'arrivée ? Vous pouvez le remplacer par le congre.

En savoir + sur les périodes de disponibilité des produits de la mer sur :

<https://www.pavillonfrance.fr/disponibilite-produits-mer>



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](https://www.pavillonfrance-pro.fr)
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)

ROUSSETTE

Consommation

PRIX
€ € €



PRÉPARATION

Avant de la cuisiner, la laver dans une eau citronnée pour que son odeur naturellement ammoniacquée disparaisse. Sa chair ferme aime les cuissons simples, pochées ou poêlées, mais avant cela la tamponner avec un essuie-tout pour bien la sécher. On peut aussi la préparer au four ou en court-bouillon.

Recommandations de consommation : cuire à cœur pendant 1 minute à 60°C ou congeler à -20°C pendant 7 jours pour une consommation crue ou peu cuite.



CUISSON

| | COURT-BOUILLON | À LA POËLE <small>À privilégier pour les petits calibres</small> |
|-----------|----------------|---|
| POIDS NET | 1 kg | 800 g |
| TEMPS | 10 min | 10 min |
| °C | - | - |



CONSERVATION

À consommer le jour même car l'odeur de la roussette, naturellement ammoniacquée, se développe rapidement.



IDÉE RECETTE

Accras de roussette

25 min

INGRÉDIENTS :

- 300 g de filets de roussette
- 1 œuf
- 1 botte de coriandre
- 1 oignon rouge
- 1 cm de gingembre
- 3 gousses d'ail
- 1 c à c de levure chimique
- 50 g de farine
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de curcuma
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Faire chauffer votre friteuse à 180°C.
- Hacher au couteau le filet de roussette.
- Mettre la chair de poisson dans un saladier et ajouter l'oignon rouge et la coriandre hachés.
- Ajouter la farine et la levure chimique puis l'œuf et tous les ingrédients (gingembre, piment d'Espelette, curcuma, sel poivre) et malaxer jusqu'à l'obtention d'une pâte assez ferme.
- Façonner de petits accras à l'aide de 2 cuillères à café et cuire les accras dans la friture pendant environ 3 minutes.
- Égoutter les accras sur un papier absorbant et les servir aussitôt avec une sauce tartare.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr