




























ESPECE POISSON DECOUVERTE		ARÊTES De 1 (peu) à 5 (beaucoup)	ÉVISCÉRÉ	ÉCAILLÉ	CUISSON
Maquereau Poisson Riche en oméga 3		3	OUI	NON	Four Poêlé Barbecue
Merlan Chair blanche et délicate Faible teneur en graisse Apprécie des enfants		3	OUI	NON	Frit Papillote Poêlé
Grondin Chair ferme		2	OUI	NON	Poêlé Grillé Papillote
Saumonette Chair blanche et goûteuse		1	OUI	OUI	Poché Court-bouillon
Tacaud Chair fine et délicate Qualités nutritionnelles		3	OUI	NON	Poêlé Filet Pané
Ombrine Poisson de fond Chair fine		2	OUI	NON	Poêlé Four Vapeur
Plie / Carrelet Poisson plat Savoureux et parfumé		2	OUI	NON	Grillé Poché Barbecue
Chinchard Poisson maigre Riche en protéines et vitamine D		3	OUI	NON	Papillote Poêlé Four Marinade
Lieu jaune Chair fine et feuilletée Goût délicat		2	OUI	NON	Filet Four Poché
Requin bleu Chair ferme		1	OUI	-	Steak Barbecue Plancha
Mulet Océan Poisson gras Chair goûteuse		3	OUI	NON	Filet Four Poché Court-bouillon
Maigre Cousin du Bar Chair ferme et savoureuse		3	OUI	NON	Filet Poêlé Four Barbecue
Raie Chair maigre Apprécie des enfants		1	OUI	-	Court-bouillon Poêlé Four
Vive Chair blanche, fine et savoureuse Qualité de sa chair		3	OUI	NON	Filet Four
Vieille Poisson de roche Chair tendre		4	OUI	NON	Filet Marinade Carpaccio

ESPECE POISSON NOBLE		ARÊTES De 0 (pas du tout) à 5 (beaucoup)	ÉVISCÉRÉ	ÉCAILLÉ	CUISSON
Sole Poisson plat Chair fine		3	OUI	NON	Meunière Plancha Vapeur En filet Papillote
Bar / Loup / Loubine Poisson de roche Chair assez fine		3	OUI	NON	Four Plancha Croûte de sel
Merlu / Colin Chair délicate Poisson pélagique Apprécié par les enfants		3	OUI	NON	Four Papillote Vapeur Dame
Queue de Lotte Poisson de fond Chair blanche et ferme Apprécié par les enfants		1	OUI	OUI	Se cuisine comme de la viande : poêlé, plancha à l'armoricaine, au beurre
Pince de crabe / Araignée Crustacé		0	-	-	Court-bouillon Barbecue
Turbot Le plus fin des poissons plats Chair blanche, ferme et maigre		2	OUI	OUI	En filet Poché Poêlé Four
Blanc de seiche		0	-	-	Sauce tomate Poêlé Crème fraiche
Barbue Cousin du Turbot Chair fine		2	OUI	OUI	Four Plancha Poêlé
Dorade royale Chair très blanche et très savoureuse		3	OUI	NON	Four Papillote Barbecue Plancha
Rascasse Chair ferme		3	OUI	NON	Soupe de poissons Four Filet pané
Saint-Pierre Poisson de roche Chair blanche, savoureuse et délicate		3	OUI	NON	Four Plancha Poêlé
Rouget barbet Chair fine, maigre Goût assez prononcé		4	OUI	NON	Four Plancha Papillote Barbecue