



# Tableau des saisonnalités

Extrait de : "Recettes Gourmandes simples et faciles"

Dénomination	Période d'abondance	Principaux lieux de débarquement	Présentations	Valeur protéines %	Valeur lipides %	Cuissons variées
Bar	Novembre à mars	Du Morbihan à Marennes, d'Arcachon à Hendaye	entier, filet	20	1	Au four, grillé, poêlé à la peau poché, vapeur
Barbue	Toute l'année	De Boulogne sur Mer aux Sables d'Orlonne	entier	16	6	Grillé, poché
Baudroie (ou Lotte)	Toute l'année - Pic mars à mai	De Brest à Lorient	queue, joue	18	0,7	Au four, braisé, poché, vapeur, frit, grillé
Cabillaud	Toute l'année - Pic mars à mai	De Boulogne sur Mer à Fécamp, Bretagne Sud	entier, filet, darne, tronçon	16	0,3	Au four, braisé, poché, vapeur, frit, grillé
Calmar	Janvier à mars et août à décembre	De Boulogne sur Mer à St Malo, du Guilvinec à Concarneau, Vendée	entier	16	1	Frit, poêlé
Cardine	Toute l'année - Pic mars à mai	Bretagne Sud	entier, filet	16	1	Frit, grillé, rôti avec la peau, poché, vapeur
Chinchard	Février à juin	De Boulogne sur Mer à Fécamp, du Guilvinec aux Sables d'Orlonne, Côte Basque	entier	18	2	Frit, poché, meunière, vapeur
Congre	Octobre à avril	De Cherbourg à Marennes, Sète	entier, darne, tronçon	20	3	Au four, meunière, poché, vapeur
Coquille St Jacques	Octobre à mai	Normandie, Baie de St Brieux	noix ou coquilles	15 à 20	1	Cru, mariné, poché, vapeur, au four, poêlé
Dorade Grise	Toute l'année - Pic janvier à mai	De Boulogne sur Mer à Cherbourg, de Lorient à St-Nazaire	entier, filet	17	1	Au four, grillé, meunière
Eglefin	Toute l'année - Pic septembre à mai	Boulogne sur Mer, de Douarnenez à Lorient	entier, filet, tronçon	17	0,3	Au four, meunière, poché, vapeur
Grenadier	Toute l'année	Boulogne sur Mer, Concarneau, Lorient	filet	17,5	0,7	Grillé, meunière, poché, vapeur
Grondin Rouge	Septembre à mai	De Boulogne sur Mer à Brest	entier	18	3	Au four, grillé, meunière
Hareng	Toute l'année - Pic novembre et décembre	De Boulogne sur Mer à Fécamp	entier	17	6	Au four, grillé, meunière
Langoustine	Mars à août	De Douarnenez à Marennes	entier	17	2	Court-bouillon, grillé, frit, poêlé
Lieu Jaune	Toute l'année - Pic février et mars	De Port en Bessin à l'estuaire de la Loire	entier, filet, darne	17	2	Frit, grillé, poché, vapeur
Lieu Noir	Toute l'année - Pic février à septembre	De Boulogne sur Mer à Fécamp, Bretagne Sud	entier, filet, darne	17	2	Braisé, frit, grillé, poché, vapeur
Limande-Sole	Mai à octobre	De Dunkerque à Dieppe, de Douarnenez à Lorient	entier, filet	16	1	Grillé, meunière, poché, vapeur
Lingue ou Julienne	Février à septembre	Boulogne sur Mer, Bretagne Sud	entier, filet, darne	21	0,3	Braisé, au four, vapeur
Maquereau	Mars à mai	De Boulogne sur Mer à Port en Bessin	entier	14	8	Grillé, meunière, poché, vapeur
Merlan	Toute l'année - Pic janvier à mars	De Boulogne sur Mer à Dieppe, St Malo, Bretagne Sud, Vendée	entier, filet	16	0,6	Au four, frit, meunière, poché, vapeur
Merlu	Mars à juillet	Du Guilvinec aux Sables d'Orlonne, Côte Basque, de Sète à Martigues	entier, filet, darne	17	1	Au four, frit, meunière, poché, vapeur
Plie ou Carrelet	Toute l'année - Pic janvier à mai	De Dunkerque à Cherbourg	entier, filet	15	0,6	Grillé, meunière, poché, vapeur
Raie	Toute l'année	De Cherbourg à Lorient	aile	18	1,5	Au four, grillé, poché, vapeur
Rouget-Barbet	Septembre à décembre	De Boulogne sur Mer à Cherbourg, du Guilvinec aux Sables d'Orlonne	entier	20	7	Au four, mariné, grillé, vapeur, meunière
Roussette	Toute l'année - Pic septembre à novembre	De Boulogne sur Mer à Morlaix	entier, pelé, tronçon	20 à 30	4 à 5	Au four, poché, vapeur, poêlé, braisé
Sardine	Mai à octobre	De Bretagne Sud à la Vendée, de Port Vendres à Martigues	entier	21	10	Mariné, grillé, frit
Sole	Toute l'année - Pic janvier à avril	De Dunkerque à Boulogne sur Mer, Port en Bessin, de Lorient à Arcachon	entier, filet	16	1	Au four, frit, meunière, poché, vapeur
Saint Pierre	Avril à juillet	De Port en Bessin à Lorient	entier, filet	16	0,9	Frit, grillé, meunière
Tacaud	Toute l'année - Pic janvier à mars	Boulogne sur Mer, Normandie	entier, filet	16	4,5	Au four, frit, meunière, poché, vapeur
Thon Blanc	Mai à septembre	Bretagne Sud, Côte Basque	darne	27	13	Braisé, grillé, meunière
Thon Rouge	Avril à décembre	De port Vendres à Sète, Côte Basque	darne	27	13	Braisé, grillé, meunière, mariné
Turbot	Toute l'année - Pic mars à juillet	De Dunkerque à Boulogne sur Mer, de Brest au Guilvinec, Vendée, Aquitaine, de Sète à Martigues	entier	16	6	Au four, grillé, poché, vapeur
Tourteau	Mai à septembre	De Paimpol au Guilvinec	entier	20	2 à 5	Poché, grillé, au four