

Pocher dans un peu de liquide

Le poisson peut être poché en douceur, simplement dans un peu de liquide. Poser le poisson sur un lit de légumes et pocher à couvert. La cuisson ne dure que quelques minutes.

Filets de truite saumonée pochés

Préparation et cuisson: env. 30 min

4 filets de truite saumonée
(d'env. 150 g pièce)

retirer les éventuelles arêtes et la peau
(photos 1+2)

1 c. à soupe de beurre

chauffer dans une large casserole

2 échalotes, finement hachées

1 fenouil, coupé en quatre, puis
en fines lanières en largeur

150 g de poireau, en fines lanières

faire revenir le tout env. 2 min

1 dl de vin blanc

1 dl de bouillon de légumes

mouiller, porter à ébullition, baisser le feu,
cuire env. 2 min à feu doux

½ c. à café de sel, un peu de poivre

assaisonner les filets, les poser sur les
légumes, pocher env. 4 min à feu moyen
et à couvert sans remuer. **Test de cuisson:** la chair du poisson ne doit plus être
translucide, mais rose* de part en part

Par personne: lipides 8 g, protéines 31 g, hydrates de carbone 3 g, 929 kJ (222 kcal)

Servir avec: une sauce au mascarpone (voir à droite).

Pocher avec peu de liquide convient aussi pour: d'autres filets de poisson, des tranches de filet de poisson, d'autres tranches, des médaillons de baudroie; aussi pour des petits poissons entiers.

* Les poissons à chair blanche (p. ex. féra, sandre) ne doivent plus être translucides, mais blancs de part en part.

Pocher dans un peu de liquide

Convient pour:

Poissons entiers: sole, truite de rivière et arc-en-ciel

Filets: brochet, carrelet, féra, flet, flétan, limande, merlan, merlu, omble chevalier, saint-pierre, sandre, saumon, sole, toutes les sortes de truites, turbot

Médaillons: baudroie

Tranches (env. 4 cm d'épaisseur)

env. 15 min

Tranches de filet de poisson (env. 2 cm d'épaisseur)

env. 7 min

Médaillons (env. 2 cm d'épaisseur)

env. 7 min

Filets (env. 1 cm d'épaisseur)

env. 4 min

Coquillages (moules et clovisses)

env. 5 min



1 Chercher les arêtes en tâtant avec les doigts et les enlever avec une pincette. Plonger régulièrement la pincette dans un récipient d'eau, afin de la nettoyer des arêtes qui s'y colleraient.



2 Couper et enlever un petit bout de filet à l'extrémité de la queue, de sorte que la peau dépasse légèrement. Maintenir ce bout avec du papier absorbant, glisser le couteau à plat entre la peau et la chair et détacher le filet.



Sauce au mascarpone

Dans une casserole, bien remuer 1 dl de bouillon de légumes, 125 g de mascarpone, un peu de zeste râpé et la moitié du jus de 1 citron non traité, porter à ébullition, ajouter 1 cs de

persil, finement hâché, assaisonner avec du sel et du poivre selon besoin.