

Cuire au four

Ce mode de cuisson est idéal pour les poissons entiers. Ils sont le plus souvent cuits au four sur une plaque et recouverts d'une feuille d'aluminium ou dans un plat sur un lit de légumes avec un peu de liquide.

Sandre sur lit de légumes

Marinade: env. 1 heure. Préparation: env. 20 min. Cuisson au four: env. 30 min

2 sandres

(d'env. 800 g, prêts à cuire)

rincer l'intérieur et l'extérieur à l'eau courante froide, éponger avec du papier absorbant. Avec un couteau, pratiquer 3 entailles obliques de 5 mm de profondeur sur les deux faces des poissons, sans casser les arêtes (voir photo 3)

Marinade aux fines herbes

1 c. à soupe de moutarde douce
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail, pressée
2 c. à soupe d'estragon, de persil et de romarin, finement hachés

bien remuer, badigeonner l'intérieur et l'extérieur des poissons, couvrir et laisser mariner env. 1 heure au réfrigérateur

350 g de chou chinois, en lanières d'env. 2 cm
1 carotte, en fines lanières

blanchir par portions, répartir sur une plaque à four

1 dl de vin blanc
flocons de beurre

arroser
parsemer

1 c. à café de sel

saler l'intérieur et l'extérieur des poissons, poser sur les légumes. Couvrir la plaque (photo 1)

Cuire au four: env. 30 min au milieu du four préchauffé à 200 °C, sortir du four. Test de cuisson: (voir à droite en bas). Lever les filets (p. 2).

Par personne: lipides 14 g, protéines 59 g, hydrates de carbone 2 g, 1548 kJ (370 kcal)

Cuire au four convient aussi pour: les gros poissons entiers (p. ex. baudroie, loup de mer) ou divers petits poissons (p. ex. féra, daurade royale).

Cuire au four

Convient pour:

Poissons entiers ou plusieurs petits poissons: baudroie, daurade royale, féra, loup de mer, omble chevalier, rascasse du nord, sandre, toutes les sortes de truites, turbot

Filets: carrelet, féra, flet, flétan, limande, loup de mer, merlan, merlu, omble chevalier, perche, rascasse du nord, rouget barbet, saint-pierre, sandre, saumon, sole, toutes les sortes de truites, turbot

Gros poissons entiers (env. 800 g) env. 30 min

Petits poissons entiers (env. 600 g) env. 20 min

Petits poissons entiers en sachet de rôtissage (env. 350 g) env. 20 min

Filets, selon l'épaisseur 10 à 15 min



Couvrir la plaque d'une feuille d'aluminium, pour empêcher la vapeur de s'échapper durant la cuisson.



Ombles chevalier en papillote

Préparer 1 sachet à rôtir (env. 55 cm de long) selon les indications sur l'emballage, fermer une extrémité, poser sur une plaque. Y mettre 300 g de poireau, en lanières, blanchies, et 200 g de champignons de Paris, en lamelles, salés avec 1/4 cc de sel. Ajouter 3 ombles chevaliers (d'env. 350 g), marinés et salés comme sandre sur lit de légumes. Fermer le sachet selon les indications sur l'emballage.

Cuisson: comme sandre sur lit de légumes; cuisson, env. 20 min.



Test de cuisson

Lorsque les nageoires dorsales se détachent facilement, le poisson est cuit.

Lever les filets de poisson



Poissons crus: faire lever les filets par le poissonnier.

Poissons cuits:
Chez certains poissons (p. ex. la truite, la daurade royale), les tendres joues sont une véritable délicatesse. Elles sont situées en

dessous des yeux. Lever délicatement les joues des deux côtés de la tête.



A l'aide d'un couteau à poisson, inciser le long de la ligne latérale jusqu'aux arêtes, sans les casser. Inciser le long de la ligne dorsale et séparer les deux parties (dorsale et ventrale) du filet à l'aide d'une fourchette.



Retirer la nageoire caudale, saisir l'extrémité de l'arête dorsale avec les doigts et la retirer avec la tête en la détachant délicatement du filet du dessous à l'aide du couteau à poisson.



Couper en deux le filet du dessous (partie dorsale et partie ventrale) et enlever soigneusement les arêtes éventuelles.

Suggestion

Selon les goûts, retirer la peau du poisson avant de servir.