

## Rôtir à la poêle

Utiliser une poêle avec revêtement antiadhésif. Rôtir les filets minces à feu plus vif que pour les tranches et les poissons entiers.

## Filets de féra meunière

Préparation et cuisson: env. 20 min

**Préparatifs:** préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.

12 filets de féra (d'env. 50 g)	retirer les éventuelles arêtes et la peau (photos 3 + 4), éponger avec du papier absorbant
½ c. à café de sel, un peu de poivre	assaisonner les filets
3 c. à soupe de farine	verser dans une assiette plate
beurre à rôtir	chauffer fortement dans une poêle antiadhésive. Par portions (2 ou 3), tourner les filets dans la farine, secouer pour enlever l'excédent, bien presser le reste, mettre les filets dans la poêle, peau vers le haut, et rôtir env. 1 min. Retourner les filets et rôtir encore env. 2 min. Retirer, tenir au chaud
4 c. à soupe de beurre	chauffer dans une petite casserole jusqu'à ce que le beurre mousse et dégage une légère odeur de noisette, verser goutte à goutte sur les filets
3 c. à soupe de persil, finement haché	parsemer
1 citron non traité, en quartiers	servir avec les filets

**Par personne:** lipides 18 g, protéines 28 g, hydrates de carbone 8 g, 1265 kJ (302 kcal)

### Suggestion

La face des filets et des tranches rôtie en premier est la plus belle. C'est celle qui est présentée au regard dans l'assiette.

**Remarque:** rôtir plus longtemps les filets plus épais. **Test de cuisson:** la chair ne doit plus être translucide, mais blanche ou rose de part en part.

**Rôtir à la poêle convient aussi pour:** d'autres filets de poisson, des tranches de filet de poisson, d'autres tranches, des médaillons de baudroie et des petits poissons entiers. Inciser les poissons entiers (voir photo 5).

### Sauce tartare express

Mélanger dans un bol 5 cs de mayonnaise, 3 cs de séré maigre, 1 œuf cuit dur, finement hâché, 2 cornichons finement hâchés, 1 botte de ciboulette ciselée; assaisonner avec ¼ cc de sel et un peu de poivre.

### Rôtir à la poêle

#### Convient pour:

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

**Filets:** cabillaud\*, carrelet, colin noir\*, 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

**Médaillons:** baudroie

**Fruits de mer**

\* Le cabillaud et les poissons de la même famille se défaisant rapidement au rôtissage, les entourer de lard ou les emballer (p. ex. dans des feuilles de côte de bette).

Petits poissons entiers (env. 350 g)	par face env. 5 min
Tranches (env. 4 cm d'épaisseur)	par face env. 5 min
Tranches de filet de poisson (env. 2 cm d'épaisseur)	par face env. 2½ min
Médaillons (env. 2 cm d'épaisseur)	par face env. 3 min
Filets (env. 1 cm d'épaisseur)	par face env. 1½ min
Queues de cigales de mer, coupées en deux	par face env. 2½ min
Queues de crevettes géantes (en papillon)	par face env. 1½ min
Queues de scampi, coupées en deux	par face env. 1½ min
Anneaux de calmars, petites seiches	par face env. 1 min
Coquilles Saint-Jacques	par face env. 1 min



### Poisson aux amandes effilées

Assaisonner les filets de poisson et les rôtir comme filets de féra meunière. Griller 6 cs d'amandes effilées env. 2 min dans 4 cs de beurre, répartir sur les filets de poisson.



### Filets de poisson panés

Assaisonner et fariner les filets de poisson comme filets de féra meunière, les tourner dans 2 œufs battus et dans 75 g de chapelure. Bien presser la chapelure. Rôtir: comme filets de féra meunière.

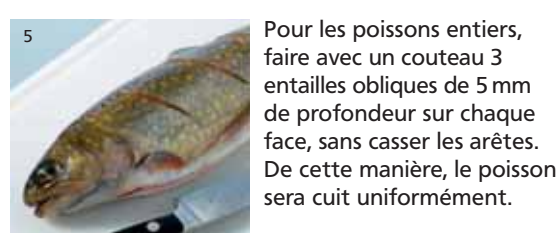
**Suggestions:**  
– servir avec des rondelles de citron.  
– servir avec la sauce tartare express (voir à gauche).



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.



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.



Pour les poissons entiers, faire avec un couteau 3 entailles obliques de 5 mm de profondeur sur chaque face, sans casser les arêtes. De cette manière, le poisson sera cuit uniformément.