

Griller

Il est préférable de ne pas griller le poisson trop fortement; il pourrait se dessécher.

Ombles chevaliers au grill

Préparation: env. 10 min
Cuisson au grill: env. 16 min

3 ombles chevaliers
(d'env. 350 g, prêts à cuire)

1 c. à café de sel, un peu de poivre

6 brins de mélisse ou d'aneth
6 tiges de persil plat

2 c. à soupe d'huile d'olive

rincer l'intérieur et l'extérieur à l'eau courante froide, éponger avec du papier absorbant. Entailler chaque face (photo 1)

assaisonner les poissons à l'intérieur et à l'extérieur

farcir les poissons

badigeonner les deux faces des poissons

Cuisson au grill

Gril à charbon de bois: griller les poissons sur chaque face env. 8 min à braise moyenne. Les mettre à griller seulement lorsque la grille est chaude et que le charbon est couvert d'une fine couche de cendre blanche.

Autres types de grils

Gril à gaz ou électrique: griller les poissons sur chaque face env. 8 min à chaleur moyenne (env. 180 °C).

Service: lever les filets (p. 2).

Par personne: lipides 11 g, protéines 30 g, hydrates de carbone 1 g, 916 kJ (219 kcal)

Griller convient pour: les petits poissons entiers.

Griller

Convient pour:

Poissons entiers: daurade royale, féra, omble chevalier, toutes les sortes de truites

Crustacés

Petits poissons entiers (env. 350 g) par face env. 7½ min

Queues de cigales de mer, coupées en deux par face env. 2½ min

Queues de crevettes géantes (en papillon) par face env. 2 min

Queues de scampi, coupées en deux par face env. 2 min



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.



Marinade pour env. 1 kg de poisson

Bien remuer 2 cs de vinaigre de vin blanc, 8 cs d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, pressées, 5 cs d'aneth, de romarin, de sauge ou de thym, finement hâchés, et un peu

de zeste d'un citron non traité, finement râpé.

Avec la moitié de la marinade, faire mariner les poissons à couvert env. 1 heure au réfrigérateur. Couvrir et mettre au frais la marinade restante, pour badigeonner durant la cuisson au grill.

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.