

Modes de préparation du poisson

Cuire à la vapeur – préparation idéale pour du poisson frais. Convient pour poissons entiers, darnes ou filets. Durée de cuisson réduite, arôme naturel, léger et sain.

Exemple de recette

Paupiettes de filets de perches (photo 3)
12 petits filets de perches (600–700 g)
½ c. à café de sel

Farce

50 g de mie de pain blanc
2 bouquets de persil, finement haché
1 c. à soupe d'un mélange de fines herbes, hachées
1 c. à soupe de beurre ou de margarine
1 dl de bouillon de légumes

eau

1–2 brins de fines herbes, à volonté
(origan, romarin, thym)

Assaisonner le poisson. Pour la farce, faire revenir le pain effiloché et les fines herbes dans le beurre ou la margarine chauds, ajouter le bouillon, faire réduire légèrement, refroidir. Répartir la farce sur les filets, rouler, placer dans une corbeille-vapeur graissée, le bout du filet vers le bas.

Faire bouillir dans une casserole juste assez d'eau pour qu'elle ne puisse pas pénétrer dans la corbeille-vapeur. Faire cuire en même temps les brins de fines herbes (photo 1). Ne placer la corbeille-vapeur dans la casserole qu'au moment où l'eau bout, réduire la chaleur. Faire cuire les paupiettes 6–7 min à la vapeur à couvert (photo 2).

Dresser sur les assiettes préchauffées (photo 3). Accompagner évent. d'une sauce.

Conseil

A défaut de corbeille-vapeur, placer une tasse renversée dans l'eau, disposer les paupiettes de poisson sur une assiette graissée, posée sur la tasse, faire cuire les paupiettes 8–10 min dans la casserole couverte.



1 Les fines herbes parfument l'eau de cuisson



2 Paupiettes dans la corbeille-vapeur



3 Paupiettes de filets de perche