

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.