

# MODES ET TEMPS DE CUISSON

	Au gril et barbecue	Au four	Au micro-ondes	A l'étouffée en papillote	A la vapeur	Poché / au court-bouillon	Braisé	Poêlé	En friture
<b>Temps de cuisson</b>	3 à 4 minutes par côté selon l'épaisseur	10 à 15 minutes	1 à 2,5 minutes selon l'épaisseur	8 à 10 minutes	5 à 6 minutes	7 à 10 minutes	10 minutes	4 à 5 minutes	6 à 8 minutes
<b>Modes de cuisson</b>	Sur des grilles bien chaudes, posez le poisson assaisonné, préalablement badigeonné d'huile ou de marinade. N'écaillez pas le poisson, il en sera que plus moelleux.	Un four à 180°C (Th.4) pour les poissons de grande taille, à 200°C pour les petits poissons (Th.6).	Dans un plat fermé d'une cloche spéciale micro-ondes, couvrir le poisson et sa garniture aromatique d'un film plastique spécial micro-ondes. Attention : pour des papillotes au micro-ondes, n'utilisez pas de papier aluminium mais du papier sulfurisé !	Sur une feuille d'aluminium, disposez des petits légumes aromatiques ou des rondelles d'agrumes, placez votre poisson et rajoutez au dessus, une couche de légumes avec quelques gouttes d'huile d'olive. Refermez la papillote hermétiquement. Quand celle-ci est gonflée, la cuisson est terminée !	Placez le poisson dans le panier vapeur de la cocotte au-dessus d'une eau de cuisson salée et poivrée. Fermez hermétiquement l'ensemble.	2 départs de cuisson possibles : à froid, le poisson échangera un maximum de saveur avec le liquide. À chaud, le liquide frémissant saisit le poisson qui conserve toute sa saveur originelle.	Dans une sauteuse, faites cuire à feu doux le poisson avec des herbes et des légumes, arrosez de vin blanc ou rouge, ou encore de fumet de poisson. L'ensemble produit une sauce d'accompagnement très savoureuse.	Enfarinez le filet ou la darne pour faire cuire à la poêle dans un mélange de beurre et/ou d'huile.	Avant de frire le poisson dans de l'huile à haute température, roulez-le dans la chapelure, cela le protégera tout en formant une croûte délicieuse.
<b>Astuces</b>	Privilégiez les poissons de petite taille, sinon entaillez les gros poissons pour favoriser la cuisson en profondeur. Réglez bien la hauteur de la grille : plus le poisson est épais, plus la distance avec la source de chaleur doit être grande.	Pour éviter que le poisson ne se dessèche sous l'effet de la chaleur, il faut mettre de l'eau, du vin ou du bouillon dans le fond du plat et l'arroser de son jus en cours de cuisson.	Pour s'assurer d'une cuisson uniforme, veillez à prendre des filets ou darnes de même épaisseur.	Cuits à l'étouffée, bien enfermés dans une feuille d'aluminium, les poissons ainsi préparés exhalent toutes leurs saveurs naturelles du poissons sont exhalées	Pensez à aromatiser l'eau de cuisson d'herbes ou de petits légumes : la vapeur enrichie de ces saveurs ne rendra le poisson que meilleur !	Les cuissons au court-bouillon de poissons entiers et en darnes sont délicates, pour ne pas abîmer les chairs, l'eau ne doit jamais bouillir mais légèrement frémir.	Évitez de trop remuer votre préparation pour ne pas émietter le poisson.	Pour une cuisson réussie, bien éponger les filets afin d'enlever le maximum d'humidité. Si l'épaisseur du filet ou la darne est supérieure à 5 centimètres, amincissez-la pour assurer une cuisson uniforme.	Pour s'assurer d'une cuisson en profondeur, saisissez bien le poisson en début de friture puis terminez la cuisson à feu doux.

<b>Truite entière</b>		*					*		
<b>Truite portion</b>	*	*				*	*		*
<b>Filet / Darne de truite</b>	*		*	*	*	*	*	*	*
<b>Saumon entier</b>		*					*		
<b>Filet / Darne de saumon</b>	*		*	*	*	*	*	*	*
<b>Dorade</b>	*	*		*	*	*	*	*	*
<b>Bar</b>	*	*		*	*	*	*	*	
<b>Turbot</b>	*	*			*	*	*	*	*
<b>Esturgeon maigre</b>	*	*					*	*	*

**Notes :**

- Toutes les cuissons peuvent être envisagées pour chacun des poissons cités. Les \* signalent le mode de cuisson idéal pour préserver les saveurs et respecter les chairs délicates de chacune des espèces.
- Les temps de cuisson sont très importants, ils sont donnés à titre indicatif pour un poisson de 200g.