

SUGGESTIONS DE PRÉPARATION

	Marinade	Meunière	A l'anglaise	Matelote	Carpaccio
Temps de cuisson		7 à 10 minutes	7 à 10 minutes	10 minutes	
Temps de préparation	2 heures				2 heures
Mode de préparation	<p>Pour parfumer les poissons avant cuisson, pensez aux marinades. Citron, grain de coriandre et herbes fraîches... ou encore lait de coco, citron vert et gingembre... Il en existe pour tous les goûts, le tout étant de laisser le temps faire son œuvre.</p>	<p>Plongé dans du lait, le poisson est ensuite roulé dans la farine, puis cuit à la poêle ou en sauteuse.</p>	<p>Plongé dans du lait, le poisson est ensuite roulé dans la chapelure ou la mie de pain, puis cuit à la poêle ou en sauteuse.</p>	<p>Dans une sauteuse, le poisson cuit à feu doux avec des herbes aromatiques, des petits légumes, champignons de Paris et échalotes confites, du lard paysan et du pain de mie. Le tout est mouillé au fumet de poisson ou au vin blanc ou rouge.</p>	<p>Taillez les filets crus en lamelles de 2,5 cm d'épaisseur, les placer au congélateur pour qu'elles congèlent à moitié, puis assaisonnez de citron, huile, aneth, sel et poivre, enrubannez dans un film, replacez au congélateur. Ressortez avant congélation, taillez en très fines lamelles, dressez, recouvrez de vinaigrette ou de citron, servez très froid.</p>

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

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.