



CUISSON DES POISSONS

BARBUE

Filets, à l'anglaise, à la poêle, dans beurre ou huile.	3 à 4 minutes sur chaque face.
Filets frits, farinés, dans la friture chaude.	4 à 5 minutes.
Entière, grillée.	8 minutes sur chaque face.
Meunière, entière, farinée, à la poêle, mi- beurre,mi-huile.	5 à 6 mn / chaque facef à feu doux
Poché, entier ou en filets, à l'eau froide additionnée de lait.	3 mn eau frémissante après la reprise d'ébullition.
Au four, entier ou en filets, garniture de légumes , vin blanc + eau ou de fumet de poisson.	20 minutes à four chaud. avec

BROCHET

Poché entier ds eau froide + citron ou court-bouillon	20 à 30 mn eau frissonnante
---	-----------------------------

COLLIN

Frit, en tronçons farinés, à la friture	4 à 5 minutes.
Meunière, en tronçons farinés à la poêle.	4 à 5 minutes sur chaque face.
Poché, en tronçons ou entier, à l'eau froide citronnée.	5 à 10 minutes à l'eau frémissante
après la reprise d'ébullition. surveillez selon volume	
Au four, garni champignons, tomates, citron, vin blanc.	surveillez selon volume

DAURADE

Grillée, en filets,	3 à 4 minutes sur chaque face
entière	5 minutes, entière, sur chaque face.
Meunière, en filets.	4 à 5 minutes sur chaque face.
Pochée, en filets, à l'eau froide citronnée.	3 mn eau frémissante après la reprise d'ébullition.
Au four, entière, avec échalotes, oignons, tomates.	20 minutes à four chaud.

EPERLANS

Entiers, à l'anglaise, à la poêle.	3 à 4 minutes sur chaque face.
Frits, entiers, farinés, en pleine friture.	3 à 4 minutes.

GRONDIN

Grillé entier	4 à 5 minutes sur chaque face.
Au four, avec garniture de tomates et fumet de poisson.	15 à 20 minutes.

LIMANDE ou SOLE

En filets, à l'anglaise, à la poêle.	3 à 4 minutes sur chaque face.
Filets frits, farinés, dans la friture chaude.	3 à 4 minutes.
Filets grillés.	4 à 5 minutes sur chaque face.

Meunière, en filets ou entière, à petit feu. 5 à 6 minutes sur chaque face.
Pochée, en filets, à l'eau froide avec citron. 3 à 4 mn à eau frémissante après la
reprise de l'ébullition.

MAQUEREAU

Grillé, entier, si de petite taille, ou en tronçons. 3 à 4 minutes sur chaque face.
Poché, entier, à l'eau froide citronnée. Arrêter la cuisson dès la reprise
d'ébullition.
Au four, avec garniture et vin blanc. 15 à 20 mn à four chaud

MERLANS

Frits, en filets farinés, en pleine friture. 3 à 4 minutes.
Meunière, farinés entiers. 4 minutes sur chaque face.
Au four, avec garniture et vin blanc 10 à 15 minutes à four chaud.

SARDINES

Grillées entières. 3 à 4 minutes sur chaque face.
filets farcis au four avec garniture et vin blanc 5 à 10 minutes à four chaud.

THON

En tronçons ou darnes grillés. 5 à 8 mn par face selon épaisseur.
Braisé en sauteuse avec garniture et vin blanc. 15 à 20 minutes selon épaisseur.
Au four, avec garniture. 20 minutes.

TRUITE

Meunière, entière. 8 minutes sur chaque face.
dite "au bleu" 3 à 4 mn eau frémissante après la
reprise de l'ébullition.

TURBOT

En filets, à l'anglaise, à la poêle. 3 à 4 minutes sur chaque face.
En filets, en tranches ou entier, sur le gril. 5 à 8 minutes sur chaque face.
Poché, entier, au court-bouillon froid. 4 à 5 mn à eau frémissante après la
prise d'ébullition.

Au four, au vin blanc, avec échalotes et oignon 20 à 30 minutes à four chaud. mais au
début un four très chaud, pendant 10 minutes, plus doux pour 10 minutes . Surveillez car si la pièce est
grosse il faudra augmenter le temps.

CUISSON AU FOUR A ONDES

Je n'ai pas évoqué la cuisson au four à micro-ondes poisson par poisson car il vous faut prendre des
habitudes particulières . On remplace les modes court-bouillon et vapeur par une méthode certes
beaucoup plus rapide MAIS ATTENTION comme le poisson cuit vite il vous faut en moyenne diviser les
temps de cuisson par 2 à 3 selon votre four et sa puissance ... et la grosseur de la pièce à cuire .

Prenez l'habitude, même si votre four a un plateau tournant, de bouger les éléments en cuisson (petites secousses au plat qui font "tourner" les morceaux , remuer les morceaux dans un sac plastique pour que les morceaux qui sont dans le "jus" cuisent comme ceux qui n'y sont pas (la cuisson "dans l'eau", même chaude moins rapide que la cuisson pour les parties "dans l'air" car la vapeur est plus chaude)

Et comme vous ouvrez la porte (sans danger c'est pas chaud) pensez à "tâter" pour évaluer plus justement le degré de cuisson . Laissez l'aliment reposer quelques instants car la chaleur finira de "diffuser" dans l'aliment .

ATTENTION lorsque vous soulevez le film plastique : il adhère particulièrement au plat donc il emprisonne de la vapeur très chaude . Pour ne pas risquer de vous brûler percez un trou avec un couteau à long manche par exemple pour laisser la vapeur s'en aller . Si vous trouvez que la cuisson n'est pas suffisante il n'y aura qu'à mettre une "rustine " à votre film étirable ... et non pas tout changer .

et puis , est-ce que vous connaissez les couvercles en silicone ??? Ils sont plein d' avantages
réutilisables
passent du congélateur au four à ondes ou classique sans problèmes
se lavent à la machine à laver après

Inconvénients : fragiles , ne supportent pas la flamme directe, vieillissent mal et peu à peu ils se tâchent et ternissent ... toutefois sans perdre leur efficacité