



POISSON PLAT

POUR UNE CUISSON DU POISSON ENTIER

Les techniques que j'utilise ne sont pas forcément celles qu'utilisent les vrais cuisiniers mais elles ont l'avantage d'être simples et utilisables même par des non techniciens et même des vieilles dames pas trop costaudes !!

Même si vous n'avez pas de poissonnier de bonne volonté vous pourrez vous débrouiller avec les moyens du bord.

Il vous faut si possible

Un ciseaux costaud type ciseaux de cuisine (en général dans les 5€ dans les boutiques de bazar
Si vous le pouvez une paire de gants en vrai caoutchouc fin "on sent" mieux ce que l'on fait qu'avec des gros gants de cuisine et ceux de vinyle sont parfois irritants et "glissent" plus
éventuellement un morceau de chiffon rugueux ou de "scotch-brit" ou similaire
un couteau fin et une petite cuillère solide

Les poissons plats vivent sur le fond et souvent ils ont donc leurs deux yeux qui ont "migrés" du côté sombre, du côté "utile" . La peau est alors plutôt colorée et comme elle est photochromique elle a souvent une couleur variable puisqu'elle varie selon le fond sur lequel le poisson a vécu. Elle est toujours plus "raide" et doit être enlevée dans tous les cas.



Commencez par couper avec de bons ciseaux les bouts de la queue . Il vaut mieux pour une présentation sympathique en laisser un peu . Surtout que certains gourmands adorent ce petit appendice mince qui "grille" donc particulièrement

Ensuite, toujours avec vos ciseaux, partez de la queue en remontant vers la tête et coupez le long des muscles la nageoire dorsale . En partant de la queue cela "relève" la nageoire . Ainsi vous voyez mieux la ligne "d'articulation" pour bien enlever la nageoire

Retournez le poisson et de même de la queue vers la tête pour supprimer la nageoire dorsale .

DEUX CAS

soit il s'agit d'une limande ou d'une barbrue par exemple, où vous auriez des risques d'arracher les filets en même temps que la peau donc n'insistez-pas .

s'il s'agit d'une sole, vous enlèverez aussi la peau blanche . Dans ce cas c'est nettement plus facile et vous le ferez plus facilement .

T.S.V.P -->

Donc, si la peau (blanche, du dessous en particulier) ne se "décolle pas, ne forcez pas : vous risquez d'arracher les filets avec la peau . A l'aide d'une petite cuillère (creux tourné vers la tête) remontez fermement "à rebrousse-poil". Vous allez constater que des petites écailles vont "sortir" de la peau . Il ne vous restera qu'à rincer quand la peau est devenu bien lisse partout



De même , dans tous les cas, vous enlèverez la peau sombre (le "dessus" du poisson) .



Faites une petite incision côté queue . Soulever avec une pointe de couteau, ou avec votre ongle tout simplement s'ils sont solides : vous "sentirez" mieux ce que vous faites !! Roulez le petit bout de peau sur votre pouce et en tirant peu à peu le long des nageoires la peau va se décoller et vous laissera des filets bien blancs . Coupez le long de la tête

Très souvent le poisson plat a déjà une petite "ouverture" sous la tête et il a été partiellement vidé . La peau enlevée vous verrez mieux la poche qui contient les gonades : des petits "sacs" roses . Ce sont soit :

les oeufs (finement granuleux dans le poisson femelle) ou les laitances (beaucoup plus lisses et plus claires dans les poissons mâles) .

Dans la littérature culinaire, la consommation de celles-ci sont discutées . Personnellement je n'aime pas les oeufs qui, pour moi, cuits, ressemblent à du sable piquant ... mais d'aucuns les adorent. Les laitances, sont elles plus fines . Dans tous les cas, il faut bien extraire ces gonades . On les fera, éventuellement cuire "à part"



Vous avez maintenant un poisson bien vidé avec des filets bien propres . Maintenez il faut protéger les filets pour leur cuisson .

Sortez votre "sac à fariner" dans lequel vous mettez votre mélange d'épices à vous (poudre de Perlimpimpin idoine et piquant LVC) . Secouez vos poissons bien secs dedans : ils sont bien couverts partout . Vous pouvez maintenant mettre en friture, cuire au four, voir éventuellement faire cuire dans un court-bouillon bien parfumé .

Dans tous les cas , quelqu'en soit le mode de cuisson vous allez aimer des poissons "plats" de la modeste limande, du dodu turbot comme des soles si réputées ... et vous aurez bien gagné votre délicieux repas

Et même si vous êtes au "régime", ce petit "mode d'emploi" devrait vous aider et vous permettre de

FER CA KOIK VOU VOULÉ AVE CA KOI KE VOU ZAVÉ