|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TYPE DE CUISSON | TEMPERATURE | TEMPS DE CUISSON | DEGRET DE CUISSON | TEMPERATURE INTERNE | INDICATIONS |
| Cuisson au four poisson entier farci ou non | 150°c/300°F | 20-25 min | A Point | 4O-45°C/104-113°F | Planter le thermomètre entre la tête et l'arrête centrale.  |
| Cuisson au four dans un liquide de cuisson | 180°C/350°F | Mettre le poisson dans un plat allant au four, arroser d'un filet d'huile, assaisonner (fines herbes, épices), aouter des légumes, et couvrir du liquide de cuisson (fumet de poisson, vin blanc, bouillon…). Enfourner et arroser régulièrement avec le jus. Le temps de cuisson dépend de la taille du poisson. |
| A la vapeur (entier, darne, ou filet ) | Le principe est de cuire le poisson à la vapeur d'un liquide de votre choix, dans un cuit vapeur électrique, une cocotte minute, ou une casserole prévu à cette effet. Porter le liquide de cuisson (bouillon, fumé de poisson, eau avec épices, vin blanc dilué…) à ébullition et mettez le dans le compartiment situé tout en bas de votre ustensile de cuisson. Disposer au dessus (pas de contact avec le liquide) votre poisson dans un panier adapté. Couvrir et vérifier la cuisson, celle-ci dépend de l'épaisseur de votre filet, darne ou de votre poisson. Compter entre 5 et 20 min. |
| En papillote (semblable à la cuisson vapeur)  | 180°C/350°F | 15 min selon l'épaisseur | A Point | Faire mariner le poisson pour un meilleur résultat. Eponger le poisson déposez-le sur une feuille de papier alu ou dans une papillote en silicone. Ajouter huile d'olive, jus de citron, fines herbes, épices, sel, poivre…petits légumes coupés très finement, fromages... fermer la papillote déposer dans un plat et enfourner. |
| Filet ou darne de poisson au court-bouillon (poché) avec ou sans légumes | à la cocotte à feu moyen | 15 min selon l'épaisseur et les légumes utilisés | Porter le liquide ( vin blanc, bouillon, fumé, sauce, crème…) à ébullition avec les légumes laisser infuser hors du feu 5 min. Ajouter le poisson et cuire à frémissement sans faire bouillir et à couvert. |
| Frit à la friteuse | la temperature de l'huile ne doit pas dépasser 195°c/383°F | Quelques secondes | Couper des morceaux de poisson de même taille. Ne pas mettre une trop grande quantité à cuire à la fois. Laisser le poisson dorer puis retirez-le à l'aide d'un écumoire. Eponger un peu l'huile avec du papier absorbant. |
| Frit à la poêle |   | 3 à 5 min de chaque coté, jusqu'à ce que le poisson soit bien doré | Faire chauffer de l'huile dans une poêle, assaisonner, fariner ou enrobé le poisson de chapelure (tremper dans un œuf battu en omelette puis dans la chapelure) ou de farine. Déposer dans l'huile très chaude. |
| Grillé au four | 250°C/482°F disposer à 7 -10 cm du haut de four | quelques minutes, surveillez bien la cuisson. N'utilisez pas de poisson encore surgelé |   |   | Bien éponger le poisson déposez-le dans un plat allant au four, puis l'enduire de beurre fondu ou d'huile que vous pouvez mélanger à des épices |
| Poêlé | Feu vif pour saisir puis moyen | 4 à 5 min sur chaque coté | A Point |   | Eponger le poisson, farinez et assaisonez-le. Déposer dans une poêle beurrée bien chaude. |
| Grillé à la poéle en fonte à nervure, sur le gril ou au arbecue | Feu moyen | Quelques minutes, surveillez bien la cuisson | Toujours bien éponger le poisson. Le faire mariner c'est encore meilleur. Bien huiler la poêle ou la grille ainsi que le poisson entier, en darne ou en filet. Cuire en premier du coté peau pour protéger la chaire. Pour un poisson entier faire quelques incisions sur la peau pour faciliter la cuisson.  |