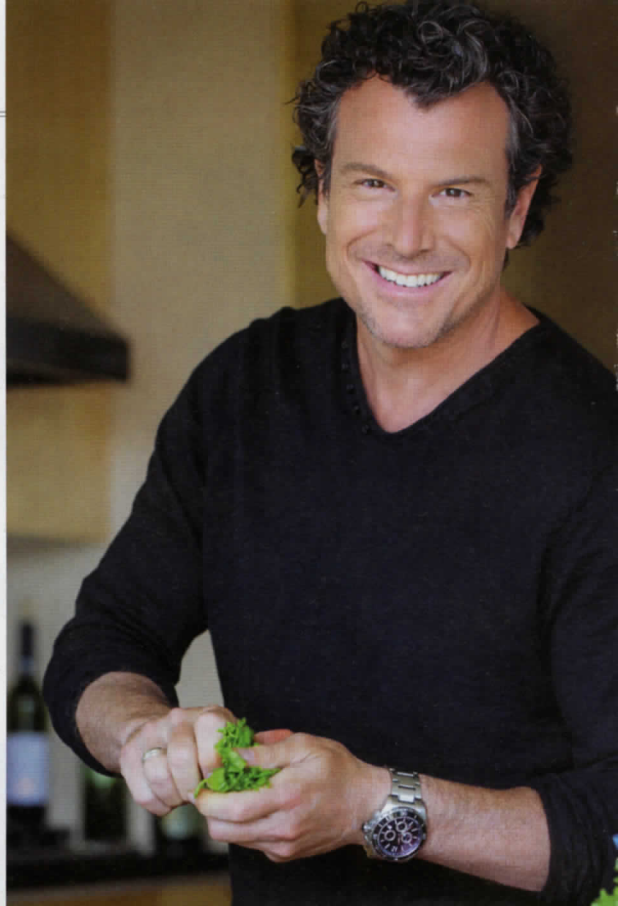


Jean-François Plante

MES TRUCS POUR APPRÊTER LE POISSON



DURANT LEUR ENFANCE, CERTAINS ONT CONNU LE PIRE DANS LEUR ASSIETTE: DES POISSONS FADES, MAL RELEVÉS ET MAL APPRÊTÉS. LE DISCOURS AMBIANT NOUS ENCOURAGE FORTEMENT À NOUS RÉCONCILIER AVEC LE POISSON QU'ON DIT SI BON POUR LA SANTÉ. LE CHRONIQUEUR GOURMAND ET CHEF PROPRIÉTAIRE JEAN-FRANÇOIS PLANTE NOUS LIVRE SES SUGGESTIONS POUR LES APPRÊTER ET LES CUIRE.

L'ERREUR LA PLUS COURANTE

En général, les gens ont tendance à beaucoup trop faire cuire le poisson, ce qui est en soi une grossière erreur. On se permet pourtant de manger des sushis qui contiennent des poissons crus!

LA TECHNIQUE GAGNANTE

La technique gagnante est simple: cuire le poisson à haute température, pendant peu de temps. Que ce soit au four, à la poêle ou sur le barbecue, le principe demeure le même: on cuit le poisson à feu élevé et rapidement, peu importe la variété.

PAR EXEMPLE, LE SAUMON

Pour cuire un pavé de saumon, on chauffe le four à 450 °F et on enfourne le poisson environ 13 minutes pour une cuisson parfaite. Même chose au barbecue: on huile légèrement la grille pour éviter que le poisson y colle, et on cuit à chaleur élevée, côté peau vers le bas, pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante ou presque cramée. Le temps de cuisson varie cependant selon l'épaisseur du pavé et le résultat escompté. On peut retourner légèrement le pavé quelques minutes supplémentaires pour terminer la cuisson. La chair sera alors parfaitement rosée à l'intérieur.





DE BELLES DÉCOUVERTES

Certains poissons sont moins populaires, mais ils offrent l'avantage d'être bon marché, et bien apprêtés, ils sont délicieux! Le maquereau, par exemple, est extrêmement polyvalent. Sa chair est à la fois moelleuse et dense. On peut en faire des filets et les cuire avec ou sans la peau.

Même chose pour la sardine fraîche.

UN CONSEIL

Notre poissonnier peut nous faire découvrir de nouveaux poissons et nous renseigner sur leur mode de cuisson.

QUELQUES IDÉES DE CUISSON

On mange généralement nos poissons grillés au four, rôtis à la poêle ou cuits à la vapeur. Voici d'autres idées de cuisson qui permettent de varier le goût et la technique.

En papillote

On enveloppe dans un papier d'aluminium le poisson, des légumes à cuisson rapide et des aromates, au goût. On s'assure que la papillote est fermée hermétiquement et on cuit au four ou sur le barbecue.

Poché

On prépare un court-bouillon en faisant réduire du vin blanc et des herbes, au goût. On poche le poisson directement dans ce bouillon, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Cette cuisson permet de donner une saveur très intéressante au poisson. On peut conserver le bouillon pour en faire une soupe éventuellement.



LES ASSAISONNEMENTS ET CONDIMENTS GAGNANTS

- Tous les agrumes et l'aneth (pas la graine, mais la feuille) forment un mariage intéressant.
- Un duo parfait: le basilic et la menthe fraîche, dans une proportion de deux pour un.
- L'ail et l'huile d'olive sont incontournables pour donner une touche méditerranéenne au poisson.

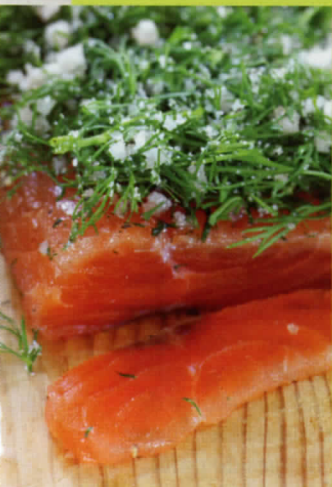
UNE CONSOMMATION ECORESPONSABLE

Certains poissons figurent sur la liste des poissons en voie de disparition. Pour en savoir plus sur la consommation écoresponsable, on peut s'informer auprès de notre poissonnier ou consulter la liste des poissons menacés à bit.ly/1lb2u6D.

LE SAVIEZ-VOUS?
Les grandes chaînes refusent dorénavant de vendre des poissons qui ne sont pas de source écoresponsable.

En gravlax

Le gravlax est un filet de saumon mariné dans un mélange composé principalement d'une salaison, donc de sel et d'herbes fraîches. La méthode traditionnelle utilise le gros sel et l'aneth frais. On enduit deux filets de saumon de cette salaison, on les superpose et on les enveloppe pour les laisser mariner de 24 à 48 heures, puis on les dessale. Il est possible de faire un gravlax avec tout poisson et toute herbe.



Grillé sur le barbecue

Certains poissons ne se cuisent pas directement sur la grille du barbecue: la morue, par sa fragilité, en est un exemple. La plupart des poissons supportent cependant bien ce type de cuisson. On les marine au préalable pour les parfumer (huile, herbes et très peu d'acide pour ne pas trop les « cuire » en pré-cuisson).

Jean-François Plante est chroniqueur gourmand, chef propriétaire de L'Aromate et auteur de livres de la collection *Bistro aux Éditions de l'Homme*. Il nous présentera le troisième volet de la trilogie *Bistro* à la mi-octobre, *Méto Boulot Bistro*. www.laromate.com

