

## FICHE 3 : Technique - Préparer et cuire

### Préparations phares et principaux modes de cuisson

#### 1 - PRÉPARATION SAUTÉE



- Filets à la poêle dans une huile neutre, puis du beurre, en arrosant le poisson avec ce mélange de matière grasse durant toute la cuisson.
- Adaptée pour des filets (truite, sole, etc.) et les céphalopodes.

#### 3 - PRÉPARATION SAUTÉE PANÉE



- Filets passés successivement dans la farine, l'anglaise (œufs battus avec huile), la panure (chapelure, sésame, amandes, etc.) et cuits à la poêle dans de l'huile et du beurre, de la même manière que les cuissons précédentes.
- Adaptée pour des filets de maigre par exemple.

#### 5 - PRÉPARATION POCHÉE À COURT MOUILLEMENT



- Cuisson démarrée sur plaque puis au four, avec du vin blanc et un fumet de poisson.
- Adaptée pour tous les poissons, entiers ou en filets.

#### 2 - PRÉPARATION SAUTÉE MEUNIÈRE



- Filets farinés à la poêle dans de l'huile, puis arrosés généreusement avec du beurre pour obtenir une couche caramélisée sur le poisson.
- Adaptée pour des filets (truite, sole, etc.)

#### 4 - PRÉPARATION POCHÉE



- Dans un bouillon de légumes aromatisé (poireaux, céleri, oignons, carottes, aromates), sans ébullition.
- Adaptée pour des pavés de lieu noir par exemple.

#### 6 - PRÉPARATION AU COURT BOUILLON



- Dans une grande quantité d'eau bouillante salée, poivrée, avec carottes, oignons et un bouquet garni, puis vin blanc.
- Adaptée pour les crustacés, les céphalopodes.

## 7 - PRÉPARATION GRILLÉE



- Poisson mariné cuit sur une grillade bien chaude ; pour les grosses pièces, cuisson terminée au four.
- Adaptée pour la daurade royale.

## 9 - PRÉPARATION SNACKÉE



- Filet mariné cuit sur une plancha ; pour les grosses pièces, cuisson terminée au four.
- Adaptée pour un filet de daurade royale.

## 11 - PRÉPARATION EN CEVICHE



- Filets coupés en petits dés, cuits dans un jus de citron.
- Adaptée pour un filet de maquereau, de truite, un poisson blanc, etc.

À noter : la présence dans certains poissons sauvages d'un parasite, l'anisakis, peut rendre leur consommation nocive pour l'humain. Pour éviter tout risque de contamination, il convient de cuire les poissons à cœur pendant 1 min à 60°C, ou de les congeler, 24 heures dans un congélateur professionnel ou 7 jours à -18°C dans un congélateur domestique, avant une consommation crue ou mi-cuite.

<https://poissons-coquillages-crustaces.fr>



COMITÉ  
NATIONAL  
DE LA  
CONCHYLICULTURE



## 8 - PRÉPARATION « FRIRE »



- Avec de fins filaments de filets de poisson, farinés, plongés dans de l'huile chaude (180°C).
- Adaptée pour tous les poissons plats.

## 10 - PRÉPARATION SOUS VIDE



- Médallions de poisson, aromatisés et cuits en sachet sous vide dans une eau frémissante.
- Adaptée pour un filet de lotte.

## 12 - PRÉPARATION MARINIÈRE



- À la casserole à couvert, avec échalotes, persil et vin blanc ; en option après : monter au beurre le jus de cuisson.
- Préparation adaptée pour des moules.

## 13 - PRÉPARATION DES HÛÎTRES



- Crues, avec un vinaigre d'échalotes ou un jus de citron.
- Cuites, pochées dans leur propre eau, pouvant être ensuite utilisées dans d'autres préparations (sabayon par exemple).