



# Les conseils du pro: comment sublimer le poisson



Tipp von Esther Kern



En Suisse, le poisson était jadis traditionnellement cuit à la vapeur. Sous l'influence de la cuisine méditerranéenne, nous avons ensuite appris à le préparer à feu vif, au gril par exemple. L'expérience aidant, nous avons vite remarqué que tous les poissons ne s'y prêtaient toutefois pas. Marcel Skibba, chef de cuisine à l'IGNIV à Saint-Moritz et ambassadeur V-ZUG, explique trois méthodes de cuisson du poisson:

## **Cuisson à la vapeur:**

Assaisonner le filet de poisson, le napper d'huile d'olive ou de beurre noisette et l'enrouler dans du film alimentaire. Régler le four à vapeur sur 55 °C Vapeur et faire cuire le poisson entre 8 et 10 minutes, selon l'épaisseur. Le retourner à mi-cuisson.

A défaut de four à vapeur, il est aussi possible d'utiliser un four à chaleur sèche. Dans ce cas, préchauffer le four à 70 °C. Attention: la cuisson dure alors quelques minutes de plus. A noter que même du film



alimentaire bon marché est capable de résister à des températures pouvant atteindre 100 degrés. Cette méthode de cuisson convient pour tous les poissons, en particulier l'omble chevalier ou le saumon.

**Confit:**

Assaisonner le filet de poisson, placer trois doigts de matière grasse (beurre clarifié ou huile aromatisée) dans une sauteuse et la faire chauffer à 55 °C. Placer le poisson et le faire cuire pendant 8 à 10 minutes, selon l'épaisseur. Le retourner à mi-cuisson. Les poissons comme la rascasse, le rouget ou la truite conviennent particulièrement bien à cette méthode de cuisson. En revanche, Marcel Skibba la déconseille pour les poissons à chair rouge.

**Poêlée:**

Assaisonner le filet de poisson, faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse puis y placer le poisson. Ajouter une cuiller à soupe d'échalotes en brunoise et mouiller le tout avec 100 ml de Noilly Prat ou de vin blanc sec. Recouvrir la sauteuse et la retirer du feu. Cuire le poisson pendant 8 à 10 minutes, le retirer, puis réduire légèrement le fond de cuisson, le monter avec du beurre et, enfin, s'en servir pour glacer le poisson. On obtient ainsi une sauce qui ne doit pas être cuisinée séparément.

Toutes les méthodes de cuisson précitées respectent le produit, mais empêchent la formation d'arômes grillés. Pour y remédier, il suffit de faire dorer un peu de beurre dans une poêle et d'arroser le poisson durant quelques secondes avant de servir.