Préparer du poisson en toute simplicité

Tipp von Esther Kern

Plus d'un cuisinier amateur n'ose pas préparer des filets de poisson à la minute pour ses convives, que ce soit à cause des odeurs dégagées ou par peur de les laisser cuire trop longtemps. Si c'est aussi votre cas, ce conseil venant tout droit des cuisiniers professionnels vous intéressera: dans les restaurants, on ne saisit souvent que brièvement le poisson dans une première phrase, pour en terminer la cuisson au four, juste avant de servir. Voici comment procéder: assaisonner le filet de poisson et le saisir côté peau pendant quelques minutes. Ensuite, le déposer dans un moule à gratin en plaçant l'autre face vers le bas. Ces étapes peuvent être réalisées plusieurs heures avant l'arrivée des invités. Quelques instants avant de passer à table, ajouter du beurre et un peu de vin blanc dans le moule à gratin, tout en veillant à ne pas recouvrir la peau croustillante. Ensuite, faire cuire le poisson au four à 180 °C pendant trois à cinq minutes, de manière à ce qu'il reste bien moelleux à l'intérieur. Selon les goûts, saupoudrer le poisson d'herbes, par exemple de thym, avant de l'enfourner.

Zug, November 2016 © by V-ZUG