



# Un poisson bien épicé à la chair ferme



Tipp von Esther Kern



Cuits sans la peau, les poissons à chair blanche comme la truite, le cabillaud ou la daurade ont souvent tendance à se déliter, ce qui n'est pas très esthétique. Marcel Skibba, chef de cuisine à l'IGNIV à Saint-Moritz et ambassadeur V-ZUG, a un secret pour raffermir la chair du poisson. Et d'expliquer: «Avant la cuisson, il faut placer le poisson dans une solution saline (1000 ml d'eau froide / 100 g de sel)». Puis le laisser y reposer 20 à 40 minutes, en fonction de l'épaisseur. Cette méthode permet de saler le poisson tout entier de manière uniforme, tout en s'assurant qu'il présente une chair plus ferme et conserve sa jutosité à la cuisson. «Les poissons à chair blanche, en particulier lorsqu'ils sont consommés sans la peau, doivent toujours être cuits en douceur sous une chaleur humide», explique Marcel Skibba. Idéalement au four à vapeur combiné à 55 degrés Vapeur pendant une dizaine de minutes. Un dernier conseil: «La cuisson est terminée quand les chairs se détachent facilement.»