

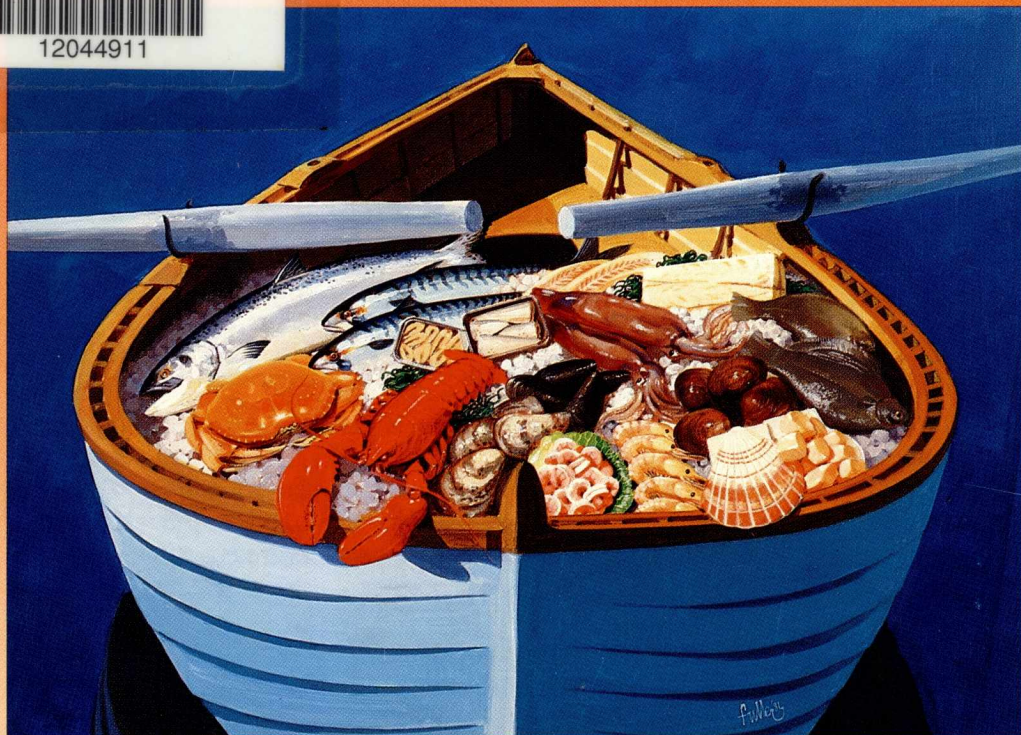
BON APPÉTIT!

DFO - Library / MPO - Bibliothèque



12044911

*Précautions à
prendre, préparation
et dégustation des
poissons et fruits
de mer*



TX
747
E5314



Pêches
et Océans

Fisheries
and Oceans

Canada

Les consommateurs canadiens ont accès à des fruits de mer qui comptent parmi les meilleurs du monde. Le gouvernement du Canada collabore étroitement avec les exploitants, les transformateurs et les détaillants pour maintenir la réputation de haute qualité des produits canadiens.

À l'aide de simples techniques et précautions, le consommateur averti peut maintenir la qualité tout au long des étapes de la conservation et de la préparation des produits à domicile, de sorte qu'il ne consomme que des fruits de mer savoureux et nutritifs.

Publication :

Direction de l'information et des publications
Communications
Pêches et Océans
Ottawa (Ontario)
K1A 0E6

MFO/4038

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1987
N° de cat. Fs 32-50/1987F
ISBN 0-662-94637-5

"This publication is also available in English under the following title: Enjoy!"

Poisson frais

THE LIBRARY
BEDFORD INSTITUTE OF
OCEANOGRAPHY
BOX 1006
DARTMOUTH, N.S. B2Y 4A2

À mesure que les goûts se raffinent, nombre d'espèces de poisson autrefois peu connues gagnent la faveur des Canadiens. Cependant, les règles portant sur l'évaluation de la qualité et la préparation de la plupart des produits du poisson s'appliquent généralement aux diverses espèces.

Les poissons peuvent être exposés et vendus frais sous diverses formes, sans aucune transformation préalable (poisson entier) ou sous forme de filets soigneusement préoccupés dont la peau, les arêtes et autres irrégularités ont été enlevées.

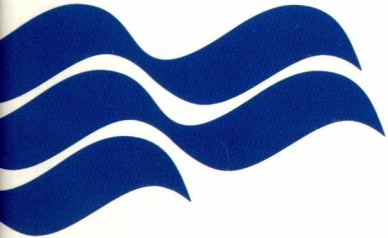
Le poisson frais doit toujours être gardé au froid en magasin. Après l'achat, il faut le réfrigérer sans tarder, puis l'apprêter et le servir le plus tôt possible.

Lignes directrices pour l'évaluation et la préparation du poisson frais :

- Le poisson frais a une odeur fraîche et douce. Les filets doivent être luisants, de texture ferme et avoir l'apparence d'être fraîchement coupés.
- Les branchies doivent être propres et de couleur rouge vif ou rose.
- Il faut retirer les branchies et vider le poisson entier des organes internes le plus tôt possible après l'achat, et bien laver l'ouverture à l'eau courante froide. À moins de procéder au filetage, enlever les écailles et laver la surface extérieure à l'eau froide. Il n'est pas indispensable d'enlever la tête et les nageoires. Le poisson a maintenant la forme d'un poisson paré, prêt pour la cuisson.

- Pour fileter un poisson entier, dégager la chair des côtes et de l'épine dorsale et éviter que des arêtes ne se retrouvent dans la chair. Enlever la peau des filets à l'aide d'un couteau tranchant, en gardant la peau entre le couteau et la surface de travail. Vérifier que le filet est exempt d'arêtes, de morceaux de peau, de taches sombres, de replis ou colorations suspectes qu'il faut éliminer et jeter, le cas échéant. Bien rincer.
- Examiner et traiter de la même façon le poisson frais acheté sous forme de filets.
- Toute surface utilisée pour l'entreposage, l'examen et l'apprêt du poisson et des fruits de mer, frais ou prétransformés, doit être d'une propreté irréprochable et soumise à de nombreux rinçages.

Haute-friture



Poisson congelé

Surgelés, entreposés et vérifiés conformément aux normes établies, puis examinés par les inspecteurs du gouvernement canadien, les produits du poisson peuvent se conserver très longtemps sous de multiples formes, qu'il s'agisse de simples filets ou d'entrées et amuse-gueule préculits qui plairont aux palais les plus délicats.

Tous les produits congelés dans des installations commerciales et vendus au Canada sont assujettis à de stricts règlements régissant la température, l'entreposage et l'emballage. Les consommateurs peuvent obtenir, avec des congélateurs domestiques, des résultats s'approchant des normes gouvernementales, mais il ne faut jamais utiliser de poisson congelé de façon non commerciale et obtenu d'une source inconnue. En effet, de mauvaises techniques de congélation peuvent avoir entraîné une détérioration du produit quant à la saveur, l'apparence ou la salubrité.

Si la surface du poisson congelé est visible, comme c'est le cas de nombreux emballages plastiques transparents, vérifier si le produit présente des plaques sèches et cotonneuses, caractéristiques d'une brûlure de congélation, ou encore s'il y a des cristaux de glace ou de givre à l'intérieur de l'emballage. Ces irrégularités, qui ne présentent aucun risque pour la santé, peuvent néanmoins modifier la texture et l'apparence du poisson au moment de servir.

Une couche de givre sur la surface d'un produit congelé signifie généralement qu'il n'y a pas eu de dessiccation ni de coloration de la chair.



Poisson servi cru

Jusqu'à récemment, les huîtres sur écailles et le hareng saumuré étaient les seuls fruits de mer que les Canadiens consommaient crus. De nos jours, la popularité grandissante de la cuisine orientale « suisha », dont les morceaux de poisson crus ou marinés constituent un vrai délice, nous oblige à être encore plus méticuleux dans la préparation des fruits de mer crus en bouchées.

Les espèces de poisson contiennent parfois des parasites ou des micro-organismes. Les parasites et certains micro-organismes sont tués au moment de la congélation commerciale, lors de laquelle le poisson est soumis à une température d'au moins -18°C pendant plus de 48 heures. En général, tout produit de la pêche ainsi congelé peut servir à la préparation de poisson cru sans risque aucun pour la santé ou altération de la qualité nutritive des aliments. Toutefois, les consommateurs de poisson cru ou légèrement mariné doivent savoir que la consommation d'aliments crus comporte certains risques.

Blancs ou opaques, les parasites, s'ils sont présents, se trouvent habituellement dans la chair du poisson et peuvent avoir la forme d'un repli spiralé. On pourra obtenir de plus amples renseignements sur le sujet en écrivant au ministère des Pêches et des Océans.

Le poisson cru doit être examiné attentivement et le souci de l'hygiène doit être une préoccupation constante, dans sa préparation, comme dans celle de tout autre poisson et fruit de mer.

POUR APPRÊTER DES PLATS CRUS, TOUJOURS SE SERVIR DE FRUITS DE MER CONGELÉS OBTENUS D'UNE SOURCE CONNUE ET DE PRÉFÉRENCE, COMMERCIALE

Poisson servi cuit

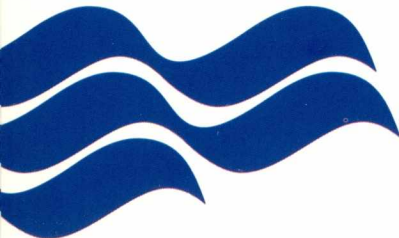
Étapes de la cuisson au four

1. Assaisonner de sel et poivre, ainsi que de fines herbes et d'épices au choix. Farcir le poisson entier habillé ou le poisson paré de légumes finement tranchés (poivron vert, champignons, oignon, céleri, etc.) ou encore de pain assaisonné. Refermer la cavité à l'aide de ficelle ou de brochettes.
2. Placer le poisson sur un plat allant au four graissé. Badigeonner de beurre fondu ou d'huile ou encore napper de sauce.
3. Cuire à 230°C (450°F) et compter de 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur (10 à 12 minutes par po d'épaisseur) si le poisson est frais ou décongelé, et de 10 à 12 minutes par cm d'épaisseur (20 à 24 minutes par po d'épaisseur) si le poisson est congelé.

Il y a d'autres façons d'empêcher le poisson de sécher : on peut utiliser des légumes, par exemple envelopper le poisson de feuilles de laitue. On peut apprêter les darnes, les filets ou les petits poissons en les couvrant de légumes en dés et/ou de chapelure au beurre.

Cuisson au gril

1. Assaisonner le poisson de sel et poivre et badigeonner de beurre fondu ou d'huile. Égoutter quelque peu les morceaux marinés et les placer sur un gril-lèche-frite bien graissé.
2. Chauffer le four et placer le gril-lèche-frite à une distance de 10 cm (4 po) de la source de chaleur si le poisson est frais ou décongelé, et de 15 à 20 cm (6 à 8 po) si le poisson est congelé.
3. Griller de 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur (10 à 12 minutes par po d'épaisseur) si le poisson est décongelé ou de 10 à 12 minutes par cm d'épaisseur (20 à 24 minutes par po d'épaisseur) si le poisson est congelé. Tourner et badigeonner les darnes épaisses à mi-cuisson.



Cuisson au barbecue

Chauffer le gril, placer le poisson ou placer le poisson dans un gril à charnières et commencer la cuisson. Badigeonner souvent de marinade durant la cuisson. Tourner le poisson à mi-temps.

Pour connaître les temps de cuisson au barbecue, consulter l'étape 3 ci-haut.

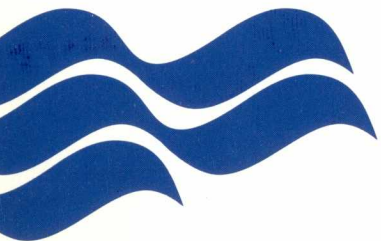
Cuisson au four à micro-ondes

Au micro-ondes, il faut cuire les poissons assez épais de sorte que les parties extérieures se défassent aisément à la fourchette, tandis que le centre reste plus ferme. La cuisson de cette partie s'achèvera pendant le temps de repos, l'extérieur restera tendre, ce qui évite la surcuisson.

Cuisson à micro-ondes de petits poissons entiers habillés ou de poissons parés

1. Assaisonner l'ouverture ou farcir de pain assaisonné ou de minces tranches de légumes. Couvrir la tête et la queue de papier métallique.
2. Badigeonner le poisson d'un mélange de beurre fondu, de jus de citron, de sel et poivre et de fines herbes. Disposer de façon que le muscle le plus épais tende vers l'extérieur et que l'ouverture du flanc, plus mince, soit au centre du plat.
3. Couvrir d'une pellicule plastique entrouverte pour laisser échapper la vapeur. Placer au micro-ondes de façon que la partie plus épaisse du poisson tende vers l'extérieur.
4. Faire cuire à MAX. en comptant 5 minutes par 450 g (ou lb) et tourner le plat à mi-cuisson. Cuire à point ou jusqu'à ce que la chair devienne feuilletée.
5. Laisser reposer de 2 à 5 minutes pour achever la cuisson.

Cuisson au barbecue



Cuisson en ragoût



Cuisson de filets ou darnes aux micro-ondes

1. Apprêter les filets ou les darnes tels quels ou les enrober de chapelure.
2. Placer dans un plat de cuisson de façon à ce que les parties plus épaisses tendent vers l'extérieur. Badigeonner d'un mélange de beurre fondu, de sel et poivre, de jus de citron et de fines herbes.
3. Couvrir d'une pellicule plastique entrouverte pour laisser échapper la vapeur. Placer le plat au centre du four pour que les parties plus épaisses du poisson tendent vers l'extérieur.
4. Cuire à MAX. en comptant 5 minutes par 450 g (lb) et un peu plus longtemps pour les darnes ou filets épais et un peu moins pour les filets minces; tourner les darnes à mi-cuisson. Cuire jusqu'à point ou jusqu'à ce que la chair devienne feuilletée.
5. Laisser reposer de 2 à 5 minutes pour achever la cuisson.

Pochage

1. Préparer le liquide (un court-bouillon le plus souvent) et verser dans le récipient pour la cuisson.
2. Placer le poisson apprêté dans le liquide refroidi (ou froid) de façon qu'il en soit recouvert. Faire mijoter et commencer à compter le temps de cuisson. Pocher de 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur (de 10 à 12 minutes par po d'épaisseur) si le poisson est frais ou décongelé. Doubler la durée du pochage si le poisson est congelé.
3. Retirer le poisson du liquide et le placer sur le plat de service. Couvrir et garder au four s'il faut préparer une sauce ou un glaçage. Réfrigérer si le poisson poché doit être servi froid. Garnir de minces tranches de citron et de concombre si désiré.

Cuisson à la vapeur

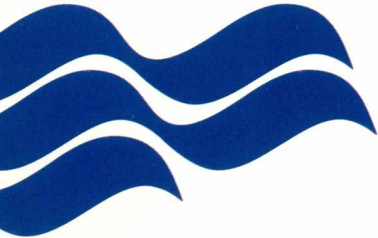
1. Assaisonner le poisson (le farcir s'il s'agit d'un gros poisson) et le poser sur une grille graissée.
2. Verser de 2,5 à 5 cm (1 à 2 po) d'eau dans le récipient et ajouter de l'aneth ou du persil si désiré. Le niveau de l'eau ne doit pas toucher la grille. Faire bouillir de 3 à 5 minutes.
3. Placer le poisson dans la marmite à vapeur et couvrir. Laisser cuire à la vapeur de 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur (10 à 12 minutes par pouce d'épaisseur) si le poisson est frais ou décongelé et doubler le temps de cuisson si le poisson est congelé.

Cuisson à la vapeur au four

1. Graisser une feuille d'aluminium ou le fond d'une casserole avec du beurre.
2. Placer le poisson apprêté sur la feuille ou dans la casserole. Presser un citron au-dessus du poisson si désiré. Assaisonner de sel et de poivre (et de fines herbes au choix). Replier le papier d'aluminium sur le poisson ou couvrir la casserole.
3. Chauffer le four et cuire à 230°C (450°F) (ou au-dessus d'un feu de camp ou à la braise si le poisson est enveloppé dans une feuille d'aluminium) en comptant 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur (10 à 12 minutes par po d'épaisseur) si le poisson est frais ou décongelé, et doubler le temps de cuisson si le poisson est congelé.

Cuisson à la braise

1. Placer une petite quantité de court-bouillon ou d'un autre liquide de cuisson (par exemple vin blanc et eau salée ou jus de citron et eau salée) dans le récipient pour la cuisson. Ajouter des légumes préparés, des tomates en cubes et des fines herbes (persil, basilic, thym ou origan). Faire mijoter quelques minutes.
2. Assaisonner de sel et poivre.



3. Placer le poisson sur un lit de légumes dans le récipient. Le filet ou le poisson doit être à demi submergé dans le liquide; rajouter du liquide au besoin.
4. Refaire mijoter de 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur (10 à 12 minutes par po d'épaisseur) si le poisson est frais ou décongelé, et doubler le temps de cuisson si le poisson est congelé. Retirer le poisson et placer sur un plat réchauffé.
5. Se servir d'un tamis ou d'un mélangeur pour écraser les légumes. Préparer une sauce à base de farine, de beurre et d'autres ingrédients comme des champignons. Ajouter la purée de légumes. Cuire et brasser jusqu'à épaississement. Verser à la cuillère sur le poisson cuit et servir.

Cuisson en ragoût

1. Préparer de gros morceaux ou de petites portions de poisson prélevés de filets ou de darnes sans peau et arroser de jus de citron.
2. Trancher des légumes ou les couper en dés (oignons, poivrons verts, pommes de terre, tomates, etc.).
3. Faire revenir les légumes (sauf les pommes de terre) dans du beurre ou de l'huile de 3 à 5 minutes. S'il s'agit d'une chaudière, faire revenir les légumes avec des cubes de bacon.
4. Retirer les légumes et faire revenir les gros morceaux ou les petites portions de poisson en y ajoutant du beurre ou de l'huile au besoin. Retirer le poisson à l'aide d'une cuillère à trous et le mettre de côté.
5. Placer les légumes revenus et tous les autres légumes crus dans le récipient de cuisson et arroser d'eau et de vin blanc si désiré (pour une chaudière blanche de la Nouvelle-Angleterre, n'utiliser que des légumes verts ou blancs et se servir de lait comme autre moitié du liquide). Faire mijoter de 15 à 20 minutes.

6. Ajouter le poisson aux légumes cuits. Faire mijoter à nouveau de 5 à 10 minutes. Servir immédiatement.

Haute-friture

1. Assaisonner les portions précoupées de sel et poivre.
2. Passer le poisson dans de la farine et secouer l'excédent, puis tremper dans du lait, un oeuf battu ou une mince pâte à frire, passer dans une chapelure, une panure de craquelin ou de semoule de maïs. Ne paner que les portions qu'on peut frire immédiatement.
3. Frire de 5 à 6 minutes ou jusqu'à point. Égoutter sur du papier absorbant et garder au chaud jusqu'au moment de servir.

Cuisson à la poêle

1. Bien enrober le poisson ou les filets de farine assaisonnée, de chapelure, de panure de craquelin, de semoule ou de flocons de maïs.
2. Frire à la poêle dans du beurre et de l'huile en comptant de 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur (10 à 12 minutes par po d'épaisseur) et tourner à mi-temps.

Cuisson au wok

1. Couper les filets ou les darnes dépiautés en cubes de 3,5 cm (1½ po) et d'un cm (½ po) d'épaisseur.
2. Saler légèrement et enrober d'amidon de maïs (et tout autre ingrédient indiqué dans la recette).
3. Chauffer le wok (ou la poêle à frire) à gros feu pendant 30 secondes. Ajouter de l'huile et agiter le récipient de façon à couvrir toute la surface; réchauffer pendant 30 secondes, en ramenant le feu à modéré s'il le faut. Ajouter les morceaux de poisson enrobés et faire sauter de 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le poisson soit ferme et opaque.



TX 747 E5314
Canada. Ministere des pe...
Bon appetit : precautions a
prendre, preparation et...
231935 12044911 c.1

Cuisson au wok





Publié par

Pêches
et Océans

Direction générale
des communications

Direction de l'information
et des publications

Published by

Fisheries
and Oceans

Communications
Directorate

Information and
Publications Branch

Ottawa K1A 0E6