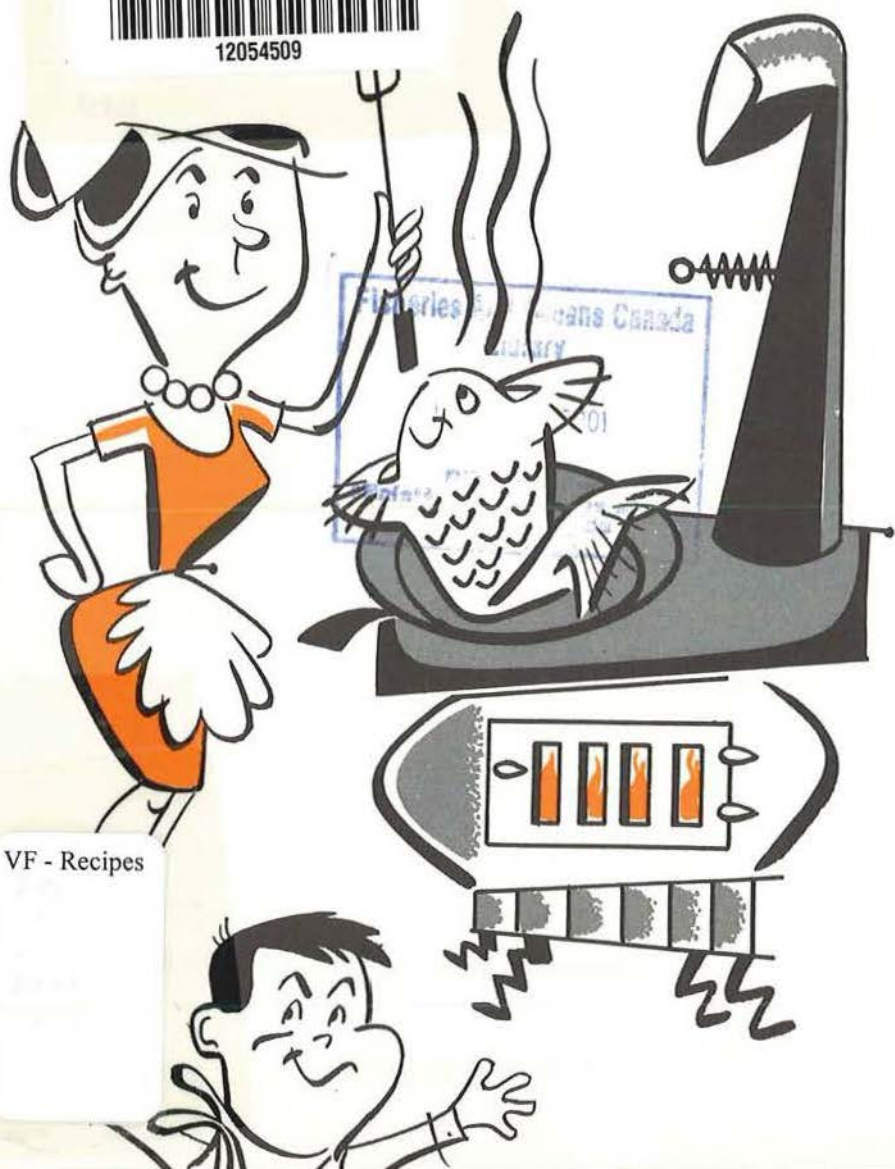


L'Art de cuire le poisson

DFO - Library / MPO - Bibliothèque



12054509



VF - Recipes

© Information Canada, Ottawa, 1970

N° de cat. Fs 32-9/1966F

TABLE DES MATIÈRES

	<i>Page</i>
Avant-propos	4
Achat	5
Quantités à acheter	6
Entreposage	7
Secrets de réussite	7
Méthodes de cuisson	8
Au four	8
Au four: dans du papier d'aluminium	10
Au four: poisson farci	12
Sur le gril	13
A la poêle	15
En pleine friture	18
A l'eau bouillante	19
Au court-bouillon	20
A la vapeur	20
Au lait	21
Sauces d'accompagnement	22

L'ART DE CUIRE LE POISSON

Le Canada est un des grands pays de pêche du monde. L'abondance de ses approvisionnements de poisson frais et congelé nous permet de consommer une grande variété de plats de poisson. Le poisson est une excellente source de protéines, ainsi que l'indique le Guide alimentaire du Canada, très utile pour l'élaboration des repas. La protéine du poisson est de digestion facile, et il y a tout lieu d'en tirer parti dans les régimes spéciaux pour personnes âgées, invalides ou enfants en bas âge.

La teneur en matières grasses varie considérablement selon les diverses espèces de poisson. Le poisson maigre, poché ou cuit au four, sans addition de graisse, est très estimé pour la composition de repas à faible teneur en calories. Les matières grasses du poisson sont aussi faciles à digérer. Parmi les poissons maigres, on compte la morue, l'aiglefin, la sole, la perche de mer, la perche d'eau douce, le brochet, le doré, l'éperlan et tous les crustacés et coquillages. Le flétan et le poisson blanc sont modérément gras, tandis que la morue charbonnière de l'Alaska, l'anguille, le hareng, le maquereau, le saumon, l'alose, la truite grise, le thon et le turbot accusent une teneur en graisses assez élevée.

En plus de protéines et de matières grasses, le poisson fournit aussi certaines vitamines et des sels minéraux. Le poisson renferme de l'iode et il est généralement considéré comme étant une bonne source de fluor et de phosphore. Une certaine quantité de calcium s'ajoute à notre alimentation lorsque les arêtes amollies du poisson en conserve sont consommées. Vu que la teneur en fer du poisson est plutôt faible, cet élément doit être fourni par d'autres denrées, notamment les légumes verts feuillus.

Les poissons gras renferment un peu de vitamine A et ils sont riches en vitamine D. La chair des poissons maigres ne renferme pas de vitamine A ou D. Comme la viande, le poisson est une bonne source de niacine, et il fournit aussi de la riboflavine.

ACHAT

Si vous voulez du poisson de toute première qualité, recherchez celui qui a été examiné par les inspecteurs du gouvernement. Ce poisson a été conditionné dans des usines approuvées par le gouvernement, et il est revêtu des symboles d'inspection représentés ci-dessous.



Le poisson congelé, inspecté, est revêtu de la marque «Canada Inspected», en français «Inspection officielle—Canada», tandis que le poisson frais, inspecté est revêtu de la marque «Processed under Government Supervision», en français «Conditionné sous le contrôle du gouvernement». Ces mots s'inscrivent dans un dessin au trait d'une feuille d'érable.

Poisson entier ou habillé—Recherchez le poisson:

- à l'odeur douce et caractéristique de l'espèce, jamais forte ni déplaisante
- aux yeux pleins et brillants
- aux ouïes rouge vif, exemptes de mucus
- à la peau luisante
- aux écailles bien adhérentes
- au corps ferme ou rigide
- à la chair ferme et élastique, qui ne se sépare pas facilement des arêtes ou qui ne retient pas l'empreinte des doigts.

Filets et darnes—Recherchez les filets et les darnes:

- à l'odeur douce et caractéristique de l'espèce, jamais forte ni déplaisante
- à la chair ferme et élastique, qui ne se sépare pas facilement des arêtes, ou qui ne retient pas l'empreinte des doigts
- à l'air frais coupé, sans trace de brunissement ou de dessiccation de la chair

Poisson congelé—Recherchez le poisson:

- en paquets solidement congelés
- enveloppé de papier, à l'épreuve de la vapeur et de l'humidité, ou recouvert d'une couche de glace
- dans des emballages serrés, ne renfermant que peu ou pas d'air entre le poisson et l'enveloppe
- à chair ferme et luisante, sans indice de dessèchement
- à chair ni décolorée, ni flétrie
- sans taches blanches ou brûlures dues au froid
- sans cristaux de givre ou de glace à l'intérieur du paquet.

QUANTITÉS À ACHETER

Rond ou entier—tel qu'il sort de l'eau	}	Comptez 1 livre par portion
Habillé ou éviscéré—entrailles enlevées		
Habillé pour la poêle—écaillé, évis- céré et ordinairement débarrassé de la tête, de la queue et des nageoires	}	Comptez 1 livre pour 2 portions
Darnes (steaks)—tranches prélevées sur le travers		
Filets—flancs charnus du poisson pré- levés de chaque côté de la grande arête	}	Comptez 1 livre pour 3 portions

ENTREPOSAGE

Le poisson frais étant un aliment très périssable, il est mieux de l'employer le plus vite possible. Laver le poisson rapidement, l'assécher, l'envelopper dans du papier ciré, et le ranger dans le réfrigérateur.

Le poisson congelé doit être conservé tel quel, sans ouvrir le paquet. On recommande une température de -10°F . et, vu qu'il est difficile de maintenir une température aussi basse dans les congélateurs domestiques, on conseille de ne pas garder les approvisionnements de poisson congelé trop longtemps: 2 mois dans le cas du poisson gras, 3 mois dans le cas du poisson maigre.

Il faut toutefois décongeler le poisson congelé pour le frire ou le farcir. C'est à la température du réfrigérateur que cette opération se réussit le mieux. Après que le poisson a été décongelé, il faut le cuire immédiatement. Ne jamais recongeler le poisson qui a été décongelé, car, autrement, sa qualité vous décevrait.

SECRETS DE RÉUSSITE

1. La chair du poisson renferme peu de tissu conjonctif, et n'exige pas une longue période de cuisson. La cuisson trop prolongée assèche et durcit le poisson.
2. Ne pas décongeler le poisson congelé avant de le cuire, sauf lorsqu'il le faut pour faciliter la manipulation, par exemple lorsqu'il s'agit de frire du poisson dans la poêle ou de faire cuire un poisson entier. Le poisson est plus juteux lorsqu'il est cuit à l'état congelé.
3. Le poisson est cuit lorsque:
 - La chair perd son apparence translucide et devient opaque.
 - La chair s'effeuille aisément.
 - La chair est facile à percer avec une fourchette.
4. Servir le poisson immédiatement après la cuisson, pendant qu'il est encore très chaud, tendre et juteux.

MÉTHODES DE CUISSON

AU FOUR

La cuisson au four convient au poisson entier, aux darnes et aux filets, aussi bien frais que congelés.

Pour cuire du poisson au four:

1. Mesurer l'épaisseur du poisson ou des morceaux de poisson dans leur partie la plus épaisse.
2. Assaisonner le poisson, le placer dans un plat à four graissé et le badigeonner de graisse fondue ou le napper d'un apprêt ou d'une sauce.
3. Cuire à four très chaud (450° à 500°F.). Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur. Si le poisson est congelé, doubler le temps de cuisson.

Filets au four à la Spencer

2 livres de filets de poisson
 $\frac{1}{2}$ tasse de lait
1 c. à thé de sel

$\frac{1}{2}$ tasse de chapelure fine
2 c. à soupe de beurre ou autre
graisse

Détailler les filets en portions individuelles et les faire tremper trois minutes dans du lait additionné de sel. Égoutter et enrober de chapelure. Mettre le poisson dans un plat à four graissé et le parsemer de noisettes de graisse. Cuire à four très chaud (de 450° à 500°F.). Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur pour le poisson frais ou 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur pour le poisson congelé.

Six portions.

Filets de morue en sauce corail

2 livres de filets de morue congelés
1 c. à thé de sel
Un peu de poivre
1 c. à thé de paprika

2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à thé d'oignon haché très fin
 $\frac{1}{4}$ de tasse de beurre ou autre
graisse, fondu

Poser les filets dans un plat à four graissé. Mélanger les autres ingrédients ensemble et verser sur le poisson. Cuire à four chaud (450°F.). Compter environ 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur. Un paquet de filets congelés mesure ordinairement 1 $\frac{1}{2}$ pouce d'épaisseur, et sa cuisson prendra environ 25 minutes.

Six portions.

Filets au beurre et à l'orange

2 livres de filets de poisson	2 c. à thé de zeste d'orange râpé
1 c. à thé de sel	3 c. à soupe de beurre, fondu
Un peu de poivre	Un peu de muscade
2 c. à soupe de jus d'orange	

Détailler les filets en portions. Les poser dans un plat à four graissé. Mélanger ensemble les autres ingrédients et verser sur le poisson. Cuire à four chaud (450°F.). Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson frais. Si le poisson est congelé doubler le temps de cuisson.

Six portions.

Filets croustillants

1 livre de filets de poisson congelés	$\frac{3}{4}$ de tasse de flocons de maïs
$\frac{1}{2}$ tasse de lait évaporé	écrasés
$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel	Beurre
2 c. à thé de jus de citron	

Détailler les filets congelés en 3 ou 4 portions. Mélanger ensemble dans un plat peu profond le lait évaporé, le sel et le jus de citron. Tremper les portions de filets dans le lait et, ensuite, les enrober de flocons de maïs écrasés. Poser les filets dans un plat à four graissé et les parsemer de noisettes de beurre. Cuire à four chaud (450°F.). Compter environ 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur.

Trois ou quatre portions.

Filets dorés aux croûtons

2 livres de filets de poisson congelés	$\frac{1}{4}$ de tasse de beurre ou de margarine
$\frac{1}{4}$ de tasse de farine	1 c. à thé de graine d'aneth (dill)
1 c. à thé de sel	1 tasse de crème sure du commerce
$\frac{1}{8}$ de c. à thé de poivre	1 citron, tranché
1 tasse de lait	Du persil
2 tasses de mie de pain en dés	

Détailler les filets congelés en portions. Enfariner, saler et poivrer les portions de filets. Les disposer dans un plat à four graissé; verser le lait sur le poisson. Cuire, découvert, à four modéré (350°F.) durant 30 minutes. Chauffer la graisse dans la poêle à frire et y faire dorer légèrement la mie de pain. Mélanger la graine

d'aneth avec la crème sure. Retirer le poisson du four. Étaler la crème sure sur le poisson cuit. Couvrir avec les croûtons grillés. Cuire au four 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que la crème sure soit prise. Garnir de tranches de citron et de persil.

Six portions.

Poisson fumé en sauce tomate

2 livres de filets fumés	1/8 de c. à thé de poivre
1/4 de tasse d'oignon haché	1 boîte (20 onces) de tomates
1/4 de tasse de beurre ou autre graisse	Sachet d'épices—
1/4 de tasse de farine	6 grains de poivre
1 c. à thé de sucre	1 feuille de laurier

Détailler les filets en portions si on le désire et les disposer dans un plat à four graissé. Faire attendrir l'oignon dans la graisse, y incorporer la farine et cuire jusqu'à ce que le tout bouillonne. Ajouter le sucre et le poivre. Ajouter les tomates graduellement et cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Mettre le sachet d'épices et cuire 5 minutes de plus. Retirer le sachet d'épices. Verser la sauce sur le poisson et cuire à four chaud (450°F.). Compter 10 minutes par pouce d'épaisseur si le poisson est frais et 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur si le poisson est congelé. Dans un cas comme dans l'autre, ajouter 5 minutes de cuisson supplémentaire parce que le poisson est couvert de sauce.

Six portions.

AU FOUR: DANS DU PAPIER D'ALUMINIUM

La saveur et les sucs du poisson sont retenus à l'intérieur de l'enveloppe de papier d'aluminium et le poisson est cuit à la vapeur dans son propre liquide.

1. Mesurer l'épaisseur du poisson ou du morceau de poisson. S'il s'agit de cuire un poisson recouvert d'une couche de glace, enlever autant de glace que possible. Assaisonner le poisson.
2. Envelopper le poisson dans une feuille d'aluminium graissée. Plier les joints deux fois et les pincer pour les rendre étanches à la vapeur.

3. Poser le paquet sur une tôle à four et cuire à four chaud (450°F.). Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson frais et 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson congelé, plus quelques minutes pour permettre à la chaleur de traverser l'aluminium et d'atteindre le poisson. On recommande 5 minutes de cuisson supplémentaire pour le poisson frais et 10 minutes pour le poisson congelé.

Poisson cuit au four à la vapeur

2 livres de filets de poisson

1/8 de c. à thé de poivre

1/2 c. à thé de sel

Saupoudrer les filets de sel et de poivre. Mesurer l'épaisseur du poisson. L'envelopper étroitement dans une feuille d'aluminium graissée. Faire les plis doubles et les pincer pour les rendre étanches à la vapeur. Poser le paquet sur un plat à four peu profond ou sur une tôle à biscuits, et cuire à four très chaud (de 450° à 500°F.). Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson frais, et 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson congelé, plus quelques minutes supplémentaires pour permettre à la chaleur de traverser l'aluminium et d'atteindre le poisson. On recommande 5 minutes de plus pour le poisson frais et 10 minutes de plus pour le poisson congelé.

Six portions.

Morue à la sauce moutarde

1 livre de filets de morue

Un peu de poivre

1/4 de c. à thé de sel

1 c. à thé de jus de citron

Assaisonner le poisson de sel et de poivre et l'asperger de jus de citron. L'envelopper étroitement dans une feuille d'aluminium graissée. Cuire à four chaud (450°F.). Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur de poisson frais et 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur de poisson congelé, plus quelques minutes supplémentaires pour permettre à la chaleur de traverser l'aluminium et d'atteindre le poisson. On recommande 5 minutes de plus pour le poisson frais et 10 minutes de plus pour le poisson congelé. Égoutter le poisson et conserver le liquide pour faire la sauce. Dresser le poisson sur un plat chaud.

Sauce moutarde

2 c. à soupe de beurre	Un peu de poivre
1 c. à soupe de farine	1 tasse de bouillon de poisson
2 c. à thé de moutarde sèche	2 c. à soupe de crème claire
$\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel	

Fondre le beurre et y incorporer tous les ingrédients secs ensemble. Ajouter graduellement le bouillon de poisson et la crème. Cuire en remuant pour faire épaissir et servir avec la morue.

Trois ou quatre portions.

AU FOUR: POISSON FARCI

1. Vider le poisson, enlever les écailles et les nageoires, ou demander à votre poissonnier de se charger de cette opération. On peut, si on le veut, laisser la tête et la queue. Laver et assécher le poisson.
2. Saupoudrer l'intérieur de sel. Farcir sans tasser avec une farce de votre choix, en comptant environ trois-quarts de tasse de farce pour chaque livre de poisson habillé (si la grande arête a été enlevée, compter environ 1 tasse de farce pour chaque livre de poisson habillé).
3. Fermer l'ouverture avec des brochettes ou des cure-dents entrelacés de ficelle, ou la coudre avec une aiguille et du gros fil. Mettre le poisson farci dans un plat à four graissé et le badigeonner d'huile ou de graisse fondue.
4. Mesurer le poisson farci dans sa partie la plus épaisse. Cuire à four chaud (450°F.). Compter 10 minutes de cuisson pour chaque pouce d'épaisseur du poisson farci.

Farce au pain

$\frac{1}{3}$ de tasse d'oignon haché	$\frac{1}{2}$ c. à thé de fines herbes (épices
$\frac{1}{3}$ de tasse de céleri en dés	à volailles, sarriette, thym,
3 c. à soupe de beurre ou autre	sauge, menthe séchée, estra-
graisse	gon, etc.)
$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel ou un peu plus	3 tasses de mie de pain
$\frac{1}{8}$ de c. à thé de poivre	

Faire attendrir l'oignon et le céleri dans la graisse (environ 5 minutes). Ajouter les légumes cuits et les assaisonnements à la mie de pain. Remuer légèrement.

Convient pour un poisson habillé de 3 ou 4 livres. Cette farce peut aussi être utilisée entre deux filets ou deux darnes de poisson.

Farce au citron

2 c. à soupe de beurre	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
$\frac{1}{2}$ tasse de céleri en dés	$\frac{1}{2}$ c. à thé de paprika
$\frac{1}{4}$ de tasse d'oignon haché	$\frac{1}{4}$ de tasse de crème sure
2 c. à thé de zeste de citron râpé	$2\frac{1}{2}$ tasses de mie de pain

Fondre le beurre et y faire attendrir le céleri et l'oignon. Mélanger ensemble le zeste de citron, le sel, le paprika et la crème sure. Ajouter la mie de pain. Bien mélanger. Ajouter le céleri et les oignons et brasser pour obtenir un mélange homogène. Convient pour farcir un poisson de 2 livres.

Environ 2 tasses de farce.

SUR LE GRIL

La cuisson sur le gril est l'une des méthodes les plus faciles et les meilleures pour cuire les darnes ou les filets de poisson, ainsi que les petits poissons entiers.

1. Mesurer l'épaisseur du poisson ou des morceaux de poisson et les placer sur un gril huilé.
2. Arroser de graisse fondue ou de sauce.
3. Placer le gril dans un four chauffé d'avance de manière que le poisson se trouve de 2 à 4 pouces de la source de chaleur. Si le poisson est congelé, poser le gril un peu plus bas dans le four de manière à empêcher la surface de trop cuire avant que l'intérieur ne soit à point. Laisser la porte du four entr'ouverte sauf sur indications contraires du fabricant.
4. Lorsque le poisson est doré d'un côté, l'assaisonner et le retourner. Badigeonner de graisse fondue, achever la cuisson et l'assaisonner. Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson frais, et environ 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson congelé. Les morceaux de poisson mesurant de $\frac{3}{4}$ à 1 pouce d'épaisseur ont moins tendance à sécher durant la cuisson que les morceaux plus minces. Les morceaux de poisson minces peuvent être grillés sans être retournés.

Poisson grillé

2 livres de darnes ou de filets de poisson	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
$\frac{1}{4}$ de tasse de beurre fondu ou autre graisse	$\frac{1}{8}$ de c. à thé de poivre

Obtenir des darnes d'un pouce d'épaisseur. Détailler les filets en portions et les mettre sur un gril huilé. Badigeonner avec la moitié de la graisse fondue. Poser le gril à une distance de 2 à 4 pouces de la source de chaleur. Si le poisson est congelé, mettre le gril à une distance de 6 à 8 pouces de la source de chaleur. Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson frais, et le double de ce temps pour le poisson congelé. A la moitié du temps de cuisson, assaisonner et retourner le poisson. Badigeonner avec le reste de la graisse et achever la cuisson. Assaisonner.

Six portions.

Pour varier: A la graisse fondue, au sel et au poivre,
ajouter $\frac{1}{4}$ de c. à thé de marjolaine séchée
1 c. à soupe d'oignon haché fin
1 c. à thé de zeste de citron râpé
3 c. à soupe de jus de citron

Faire mariner le poisson dans cette sauce, de 15 à 20 minutes, en le retournant une fois. Griller comme ci-dessus.

Darnes dorées sur le gril

2 livres de darnes de poisson	Un peu de poivre
1 c. à soupe d'oignon râpé	$\frac{1}{4}$ de c. à thé de thym ou d'estragon
2 c. à soupe de jus de citron	Persil et paprika
$\frac{1}{4}$ de tasse de beurre fondu	
1 c. à thé de sel	

Poser les darnes sur un gril huilé. Mélanger ensemble les six premiers ingrédients pour en faire une sauce au beurre. Arroser les darnes avec la moitié de cette sauce. Griller de 4 à 5 minutes, retourner, arroser avec le reste de la sauce, et continuer à griller jusqu'à ce que les darnes soient à point. Garnir de paprika et de persil.

De 4 à 6 portions.

Filets grillés «barbecue»

2 livres de filets frais	¼ de c. à thé de moutarde sèche
½ tasse de beurre fondu	1 c. à thé de sel
2 c. à soupe de jus de citron	2 c. à soupe d'oignon haché
¼ de tasse de catsup de tomate	Persil
1 c. à thé de sauce Worcester	

Poser les filets sur un gril huilé. Mélanger ensemble le beurre, le jus de citron, le catsup, la sauce Worcester, la moutarde, le sel et l'oignon. Chauffer ce mélange et le verser sur les filets. Mettre le gril dans un four chauffé d'avance de manière que le poisson se trouve à une distance de 2 à 4 pouces de la source de chaleur. Griller le poisson d'un côté seulement, en comptant environ 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson. Garnir de persil.

Six portions.

À LA POÊLE

Cette méthode est très en vogue pour la cuisson des darnes, des filets et des petits poissons entiers. Pour faciliter la manipulation, le poisson congelé destiné à ce mode de cuisson peut être décongelé partiellement et cuit immédiatement ensuite.

1. S'il y a lieu, détailler le poisson en portions. L'assaisonner de sel et de poivre.
2. Tremper le poisson dans un liquide (lait ou œuf battu) et le passer ensuite dans la farine ou autre panure.
3. Avoir ¼ de pouce de graisse fondue ou d'huile (chaude mais non fumante) dans la poêle à frire.
4. Dorer le poisson d'un côté, le retourner et dorer l'autre côté. La durée totale de la cuisson sera d'environ 10 minutes par pouce d'épaisseur du poisson. Égoutter et servir très chaud.

Poisson frit à la poêle

2 livres de filets de poisson, de	½ tasse de lait
darnes ou de petits poissons	½ tasse de farine
1 c. à thé de sel	¾ de tasse de chapelure fine

Détailler le poisson en portions. Le tremper dans le lait salé et le passer ensuite dans la farine. Si l'on veut que sa surface soit plus croustillante, le tremper de nouveau dans le lait et le passer ensuite

dans la chapelure. Dorer des deux côtés dans de la graisse chaude. Égoutter et servir immédiatement. La durée totale de la cuisson sera d'environ 10 minutes par pouce d'épaisseur du poisson.

Six portions.

Filets à l'estragon

2 livres de filets de poisson	¼ de tasse de farine
½ tasse de vinaigre à l'estragon	⅛ de c. à thé de poivre
¼ de tasse de semoule de maïs	1 c. à thé de sel d'oignon

Tremper les filets dans le vinaigre et les passer ensuite dans un mélange de semoule de maïs, de farine, de poivre et de sel d'oignon. Dorer rapidement à la poêle, dans ¼ de pouce d'huile ou de graisse chaude, puis retourner et dorer l'autre côté. La durée totale de la cuisson sera d'environ 10 minutes par pouce d'épaisseur du poisson.

Six portions.

Filets à la meunière

2 livres de filets	Huile à cuisson
½ c. à thé de sel	4 c. à thé de jus de citron
⅛ de c. à thé de poivre	2 c. à soupe de persil haché fin
½ tasse de farine	6 c. à soupe de beurre

Détailler les filets en portions. Les assaisonner de sel et de poivre. Les enrober de farine. Dorer à la poêle dans ¼ de pouce d'huile chaude (environ 5 minutes de chaque côté). Dresser le poisson sur un plat chaud. Asperger le poisson de jus de citron et le saupoudrer de persil. Tenir chaud. Vider la poêle à frire et l'essuyer avec une serviette de papier. Chauffer le beurre dans la poêle jusqu'à ce qu'il mousse et brunisse légèrement. Verser sur le poisson et servir immédiatement pendant que le beurre est encore mousseux.

Six portions.

Friture d'éperlans et de tomates

2 livres d'éperlans	4 grosses tomates, tranchées
1 œuf, battu	1 c. à thé de sucre
2 c. à soupe de lait	1 c. à thé de sel
1 c. à thé de sel	2 c. à soupe de persil haché fin
1 tasse de chapelure fine, de miettes de biscuits ou de farine	

Enlever les têtes et les queues des éperlans. Les vider et les laver. Mélanger ensemble l'œuf, le lait et le sel. Tremper le poisson dans le mélange d'œuf et l'enrober de chapelure. Frire à la poêle dans

de la graisse chaude. Lorsque le poisson sera doré d'un côté, le retourner et dorer l'autre côté. Égoutter et dresser sur un plat chaud. Vider la poêle à frire et l'essuyer avec une serviette de papier. Chauffer 1 ou 2 autres c. à soupe de graisse dans la poêle. Saupoudrer les tranches de tomate de sucre et de sel. Frire dans la graisse chaude 1 minute de chaque côté. Saupoudrer de persil haché. Dresser sur le plat avec le poisson et servir immédiatement.

Six portions.

«Seaburgers»

1 livre de filets de sole	6 pains à hamburger chauds
1 c. à soupe de jus de citron	Laitue
¼ de tasse de farine	Mayonnaise
½ c. à thé de sel	6 tranches de tomate
⅛ de c. à thé de poivre	

Détailler les filets en 6 portions. Les asperger de jus de citron. Mélanger ensemble la farine, le sel et le poivre. Enrober le poisson de ce mélange. Dorer légèrement à la poêle des deux côtés dans ¼ de pouce d'huile chaude ou de graisse fondue jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette. A l'intérieur de chaque pain, poser de la laitue croustillante, une portion de sole frite, un peu de mayonnaise et une tranche de tomate. Servir chaud.

Six portions.

EN PLEINE FRITURE

Les filets, l'éperlan, les croquettes et les coquillages sont bons lorsqu'ils sont cuits en pleine friture. Si l'on se sert de poisson congelé, il est préférable de le décongeler au moins en partie pour qu'il cuise également d'un travers à l'autre.

1. Tailler les filets en morceaux de grosseur uniforme, ne dépassant pas un demi-pouce d'épaisseur. Si les filets sont trop épais, pratiquer plusieurs incisions dans les côtés. Ceci permettra au poisson de cuire plus également et plus rapidement.
2. Saupoudrer le poisson de sel. Tremper le poisson dans une pâte à frire ou dans un liquide (lait ou œuf battu) et le passer ensuite dans la farine ou autre panure.
3. Disposer le poisson sur une seule couche dans le panier à friture. Ne pas tenter de frire plus d'une épaisseur de poisson à la fois, car ceci abaisserait la température de la graisse à un point inférieur à la bonne température de cuisson.
4. Dorer en pleine friture chaude, à 375°F., environ 3 ou 4 minutes. Égoutter et servir très chaud.

Poisson en pleine friture

2 livres de filets de poisson

½ c. à thé de sel

Pâte à frire au citron

1 œuf

1 tasse de farine

¾ de tasse d'eau

1 c. à thé de poudre à pâte

Le jus d'un citron

Assaisonner le poisson et le détailler en portions ou en morceaux plus petits, si on le désire. Si les morceaux de poisson ont plus d'un demi-pouce d'épaisseur mais qu'ils ne sont pas assez épais pour être tranchés commodément, pratiquer trois ou quatre incisions dans les côtés. Le poisson cuira plus vite et plus également. Pour faire la pâte à frire, battre l'œuf jusqu'à ce qu'il devienne léger. Ajouter l'eau et le jus de citron. Incorporer les ingrédients secs au liquide et mélanger légèrement. Tremper le poisson dans la pâte à frire et le dorer en pleine friture, à 375°F., environ 3 ou 4 minutes. Égoutter et servir immédiatement.

Six portions.

Pâte à frire tendre

1½ tasse de farine à tout usage
1 c. à soupe de poudre à pâte
1 c. à thé de sel

2 œufs
1 tasse de lait

Mélanger et tamiser les ingrédients secs. Battre les œufs et ajouter le lait. Ajouter le liquide aux ingrédients secs et remuer jusqu'à consistance lisse.

Convient pour 2 livres de poisson.

Pâte à frire croustillante

1 tasse de farine à tout usage
2 c. à thé de poudre à pâte
1¼ c. à thé de sel

2 c. à thé de sucre
1 c. à soupe d'huile à salade
1 tasse d'eau

Mélanger et tamiser les ingrédients secs. Ajouter l'huile à l'eau. Former un puits dans les ingrédients secs et verser lentement le liquide jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Convient pour 2 livres de poisson.

D'une façon générale, la pâte à frire à base d'eau sera croustillante, tandis que celle à base de lait sera plus tendre.

À L'EAU BOUILLANTE

Le poisson destiné aux salades, aux gratins, aux croquettes ou aux plats en sauce blanche, peut être cuit à l'eau ou au court-bouillon.

2 livres de poisson
1 c. à thé de sel

1 c. à soupe d'oignon haché
1 c. à soupe de céleri en dés

Saupoudrer le poisson de sel et le poser sur une feuille de papier parchemin mouillé ou sur une feuille de papier d'aluminium graissé. Mesurer l'épaisseur du poisson dans sa partie la plus épaisse: Ajouter l'oignon et le céleri et envelopper étroitement. Replier le papier d'aluminium sur le poisson et fixer les bords libres avec des plis doubles de manière à rendre le paquet étanche à l'eau. Si l'on se sert de papier parchemin, relever les coins du papier de manière à en faire un sac et l'attacher avec une ficelle. Mettre le paquet dans de l'eau bouillante à gros bouillons et couvrir. Dès que l'eau aura recommencé à bouillir, calculer la durée de la cuisson qui doit être de 10 minutes par pouce d'épaisseur du poisson frais et d'environ 20 minutes par pouce d'épaisseur du poisson congelé. En retirant le poisson du paquet, prendre soin d'en conserver le jus pour la confection de sauces d'accompagnement.

Six portions.

AU COURT-BOUILLON

Pour faciliter la manipulation du poisson cuit au court-bouillon, l'envelopper de coton à fromage.* Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson frais et environ 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson congelé.

Court-bouillon

½ tasse de vinaigre	¼ de c. à thé de thym
1 c. à soupe de sel	½ c. à thé de grains de poivre
1 branche de céleri	1 feuille de laurier
¼ de tasse d'oignon tranché	1 c. à thé de persil haché fin
¼ de tasse de carottes tranchées	1 pinte (5 tasses) d'eau bouillante

Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Couvrir et faire bouillir 10 minutes. Utiliser ce liquide pour pocher le poisson.

Environ 1 pinte.

* Laisser dépasser le coton à fromage à chaque extrémité du morceau de poisson et en utiliser les bouts en guise de poignées pour mettre le poisson dans le liquide ou l'en retirer.

À LA VAPEUR

Le poisson peut aussi être cuit au-dessus de l'eau bouillante.

2 livres de poisson

1 c. à thé de sel

Utiliser une marmite à vapeur ou en improviser une en se servant d'un tamis ou d'une passoire qui s'adopteront sur une casserole profonde ou une soupière. Mettre un peu d'eau dans le fond de la marmite et la faire bouillir à gros bouillons. Poser le poisson dans la partie supérieure de la marmite à vapeur, ou dans le tamis ou la passoire, et mettre au-dessus de l'eau bouillante. Ne pas laisser l'eau toucher le poisson. Couvrir hermétiquement. Pour faciliter la manipulation, envelopper le poisson dans du coton à fromage. Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson frais et le double de ce temps pour le poisson congelé.

Six portions.

AU LAIT

Le poisson peut aussi être poché dans du lait. Cuit de cette manière, le poisson fumé est particulièrement bon.

2 livres de filets fumés
1 tasse de lait

1 c. à soupe de beurre
Du poivre

Mesurer l'épaisseur du poisson. Verser le lait dans une casserole, couvrir et y faire mijoter les filets jusqu'à ce qu'ils s'effeuillent facilement à la fourchette. Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson frais ou environ 20 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson congelé. Le poisson peut être poché au lait sur le dessus de la cuisinière ou cuit à four chaud (450°F.). Ne pas cuire trop longtemps car le lait pourrait cailler. Parsemer de noisettes de beurre et saupoudrer de poivre. Servir avec le lait (épaissi ou non) versé sur le poisson.

Six portions.

Poisson poché avec sauce aux olives

1 livre de filets
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
1 tasse de lait

2 c. à soupe de beurre fondu

2 c. à soupe de farine
1 c. à thé de jus de citron
 $\frac{1}{4}$ de tasse d'olives farcies,
tranchées

Détailler les filets en portions. Faire mijoter doucement dans du lait salé de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette. Retirer du feu. Dresser le poisson sur un plat chaud et tenir à la chaleur. Mélanger ensemble le beurre fondu et la farine. L'ajouter au lait chaud. Cuire en remuant sur feu doux pour faire épaissir. Ajouter le jus de citron et les olives.

Verser la sauce sur le poisson.

Trois portions.

SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT

Les sauces ajoutent de la saveur et permettent de varier les plats de poisson. Les sauces riches et crémeuses conviennent au poisson dont la teneur en gras est faible. Les sauces à couleurs vives contrastent agréablement avec le poisson à chair blanche, tandis que les sauces piquantes ou parfumées avec des assaisonnements subtils font ressortir la saveur délicate de toutes les espèces de poisson. Chaque fois que la chose est possible, se servir du bouillon ou des suc de poisson pour remplacer ou compléter les ingrédients liquides d'une recette de façon à relever la saveur et à augmenter la valeur nutritive du plat.

Velouté de poisson

(Sauce ordinaire pour le poisson)

2 c. à soupe de beurre ou autre graisse	1 tasse de bouillon de poisson (ou de suc de poisson addition- nés de lait pour faire le volume requis)
2 c. à soupe de farine	
$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel	
Un peu de poivre	

Fondre la graisse à feu doux. Y incorporer la farine et les assaisonnements. Cuire jusqu'à ce que le mélange devienne bouillonnant. Ajouter le liquide graduellement. Cuire en remuant pour faire épaissir. Poursuivre la cuisson quelques minutes de plus pour faire ressortir la saveur.

Une tasse de sauce

Sauce aux œufs: Ajouter 1 ou 2 œufs durs, hachés et 2 c. à soupe de persil haché (si on le désire).

Sauce au fromage: Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de fromage Cheddar râpé. Remuer jusqu'à ce que le fromage fonde.

Sauce tomate

2 c. à soupe d'oignon haché	1 c. à thé de sel
2 c. à soupe de beurre ou autre graisse	$\frac{1}{8}$ de c. à thé de poivre
2 c. à soupe de farine	6 grains de poivre
1 c. à thé de sucre	1 feuille de laurier
	1 boîte (de 20 onces) de tomates

Faire attendrir l'oignon dans la graisse, y incorporer la farine et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange devienne bouillonnant. Ajouter le sucre et les assaisonnements. Ajouter lentement les tomates, et cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Faire mijoter 5 minutes. Retirer les grains de poivre et la feuille de laurier avant de servir.

Deux tasses de sauce.

Sauce hollandaise—recette facile

3 jaunes d'œufs	$\frac{1}{3}$ de tasse de margarine ou de
$\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel	beurre, fondu
2 c. à soupe de jus de citron ou	$\frac{1}{4}$ de tasse d'eau bouillante
de vinaigre	

Battre les jaunes d'œufs légèrement. Ajouter le sel et le jus de citron ou le vinaigre. Aux jaunes d'œufs battus incorporer le beurre fondu puis l'eau bouillante. Faire épaissir au bain-marie en brassant constamment, environ 5 minutes. L'eau du bain-marie ne doit pas bouillir. Cette sauce peut être préparée d'avance, rangée dans le réfrigérateur et réchauffée au besoin.

Trois quarts de tasse de sauce.

Sauce aigre-douce

1 boîte (de 8 onces) de sauce	$\frac{1}{4}$ de tasse d'eau
tomate	$\frac{1}{2}$ c. à thé de paprika
$\frac{2}{3}$ de tasse de vinaigre blanc	$\frac{1}{2}$ c. à thé de glutamate mono-
$\frac{2}{3}$ de tasse d'eau	sodique (facultatif)
$\frac{2}{3}$ de tasse de sucre	$\frac{1}{8}$ de c. à thé de toute-épice
1 c. à thé de sel	moulue (allspice)
2 c. à soupe de fécule de maïs	

Dans une casserole, mélanger la sauce tomate, le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel. Porter au point d'ébullition. Faire dissoudre la fécule de maïs dans l'eau froide et l'ajouter à la sauce. Cuire en remuant pour faire épaissir. Incorporer le paprika, le glutamate monosodique et la toute-épice à la sauce cuite.

Environ 2 tasses de sauce.

VF - Recipes

Canada. Ministère des pêches et forêts

L'art de cuire le poisson

259787

12054509

C.1

