

CUISSON MODERNE DU POISSON

Saumurer, pocher ou cuire basse température

TECHNIQUE DE BASE

SAUMURER

De 3 à 5% de sel fin par litre d'eau. (30 à 50g par litre). Dissoudre le sel dans de l'eau glacée. Plonger les filets de poisson pendant 10 à 20 min suivant l'épaisseur. En fin de saumuration, rincer abondamment sous l'eau froide.

L'action de saumurer va apporter un nacrage (couleur nacré) au poisson et le saler à souhait.

CUISSON POCHE À 45°C

1. **Chauffer un liquide** (type court-bouillon) à 50°C.
2. **Plonger** le poisson dans le liquide, remonter le liquide de nouveau à 50°C. Maintenir cette température environ 10 min jusqu'à ce que le cœur du filet de poisson soit à 45°C.

Pochage identique à l'huile d'olive. Cuisson 20 min environ

CUISSON BASSE TEMPÉRATURE AU FOUR

1. **Préchauffer le four** à 60°C.
2. **Plaquer** les filets de poisson sur plaque cuisson huilée.
3. **Cuisson en régénération*** 60°C pendant 8 min.

**La température de régénération ne doit jamais dépasser la température de cuisson initiale.*

Notes :
