

La préparation d'un poisson plat (turbot, barbue, sole, etc.)



Pour tous les types de préparation

1 On commence par découper les deux nageoires avec des ciseaux.

2 Puis on sectionne les barbes, dans le prolongement de l'arête, des deux côtés, et sous la tête.

Pour cuire le poisson entier (braisé) ou pour le farcir

3 Il faut retirer les ouïes (le sang qu'elles contiennent trouble les sauces). Pour cela les sectionner à chaque bout.

4 Puis retirer le foie et les œufs, en glissant la main et en évitant de percer la poche.

Pour découper en tronçons

5 Avec un gros couteau, couper le poisson en deux sur toute son épaisseur jusqu'à la tête, par le milieu de l'arête centrale.

6 Découper de même autour de la tête (sur la photo, une des deux moitiés a été enlevée). Puis sectionner la queue, puis un premier tronçon qui, étant plus mince, sera plus long que le suivant. Garder la peau blanche mais retirer la peau noire (voir plus loin, photo 8), sauf si l'on fait pocher. Dans ce cas, on retire la peau après cuisson.

Pour lever les filets

7 Faire une incision le long de l'arête centrale, de la tête à la queue. Faire de même autour de la tête. Puis lever le filet, en partant de la tête. Avec le couteau, on détache la chair de l'arête petit à petit, et on la maintient écartée avec l'autre main. Procéder ainsi jusqu'à ce que tout le filet soit décollé. Le parer en enlevant les petits morceaux de chair inesthétiques (les conserver pour un fumet).

8 Retirer la peau noire. Partir de la partie du filet proche de la queue (la plus étroite). Poser le filet côté peau sur une planche à découper. Introduire un couteau bien aiguisé entre la peau et la chair. Attraper la peau avec l'autre main et faire glisser le couteau vers l'avant, délicatement, en le gardant bien à plat pour ne pas inciser la peau.