



## **Pour pocher facilement et rapidement un morceau de poisson**

### **Comment pocher du poisson?**

**Préparer du poisson peut se faire de différentes manières: cuire, griller, même en friture... mais pocher est peut-être bien notre favorite!**

**Du fait que vous laissez votre poisson cuire dans un liquide savoureux à basse température, vous n'avez pas besoin de graisse supplémentaire. Donc c'est délicieusement sain. Et avec notre plan étape par étape, vous ne pouvez pas vous tromper!**

### **Choisissez votre poisson à pocher**

Vous pouvez pocher du poisson maigre comme le cabillaud, la sole, l'églefin ou le flétan mais aussi du poisson plus gras comme la truite ou même le saumon.

Pour acheter le meilleur poisson à pocher:

- **Attention à l'épaisseur!** Un filet super fin peut se désagréger pendant le pochage et une tranche super grosse peut ne pas être cuite de manière uniforme. C'est pourquoi n'allez pas en-dessous du centimètre ni au-dessus de 5 centimètres.
- **Achetez votre poisson avec la peau.** Ainsi vous le protégez pendant le pochage et lui donnez une saveur supplémentaire.
- Les vrais audacieux peuvent même choisir **de pocher un poisson entier**. Cela fonctionne très bien avec la truite!

*Conseil: **pocher du poisson qui vient du congélateur?** C'est possible et bien sûr pratique si vous n'avez pas le temps d'aller chercher un morceau frais. Veillez à ce qu'il soit complètement décongelé avant de commencer. Sinon le résultat aura un côté plus sec.*



### **Préparez votre poisson avant de le pocher**

Un filet peut se pocher à plat ou en paupiette. Pour la version plate laissez le filet entier et encore avec sa peau et faites de courtes incisions en diagonale à la surface de la peau. Ainsi le filet ne s'enroule pas dans le liquide de cuisson.

Les paupiettes - à ne pas confondre avec des papillotes - sont une autre façon intelligente de pocher du poisson. Pensez aux roulades de sole! Pour les faire posez votre filet avec la peau vers le bas puis roulez-le en partant du côté le plus large jusqu'au côté le plus étroit. Fixez ces rouleaux avec des cure-dents.

Si vous avez choisi un poisson complet, enveloppez-le dans une étamine pour qu'il ne se déforme pas.



## Choisissez votre liquide de cuisson

La méthode classique est dans un court-bouillon, ou un bouillon de votre choix avec du vinaigre de vin blanc (ou simplement du vin blanc), des morceaux de légumes frais (le plus souvent carotte, céleri et oignon) et du laurier. Super savoureux et facile. Mais il y a encore beaucoup d'autres options.

- **Au vin blanc**

Faites le bouillon avec des parts égales d'eau et de vin blanc. Ajoutez du poireau et de l'oignon et vous obtenez un plat de vraiment haute cuisine.

- **Au lait de coco**

Le lait de coco est idéal pour des plats d'inspiration asiatique et peut facilement se combiner avec de la pâte ou poudre de curry.

- **À la crème**

Pochez dans de la crème avec un peu de thym et de laurier donne un goût super luxueux. Faites bien sûr attention à ce que la crème n'entre pas en ébullition. Par la suite vous pouvez l'utiliser comme sauce.

- **À l'huile d'olive**

Vous pouvez aussi pocher dans de l'huile d'olive. Mais alors il est super important que vous teniez bien la température à l'œil. Elle ne peut pas monter au-dessus de 55°C sinon vous êtes en train de passer le poisson à la friture. Le démarrage peut cependant se faire à 65°C parce que votre poisson va refroidir l'huile.

Si vous voulez employer de l'huile mais que vous trouvez que c'est trop de tracas dans une casserole, alors utilisez le four!



### **De combien de liquide avez-vous finalement besoin pour pocher?**

Pour chaque préparation la règle d'or que le liquide doit recouvrir le poisson entièrement. Soit le plus souvent environ 1,5 l par kilo. Vous ajoutez des légumes? Vous devez alors compter sur une petite poignée par tranche/morceau.

### **Pochez maintenant**

#### **• Pochez votre poisson dans une casserole**

Si vous pochez dans une casserole vous devez faire bien attention à votre préparation mais le résultat en vaut certainement la peine!

Une fois que les ingrédients de votre bouillon (ou autre liquide) se trouvent dans la casserole, laissez-les mijoter une dizaine de minutes à feu doux. La température idéale se situe entre 80 et 90°C. Pas de thermomètre sous la main? Veillez à ce que le tout peut seulement légèrement frémir mais jamais vraiment bouillir. En d'autres mots: peu de bulles peuvent se former à la surface de l'eau.

Maintenant vous pouvez ajouter votre poisson. En fonction de l'épaisseur vous le laissez dans le liquide de **3 à 10 minutes**. Veillez à ce que le poisson soit complètement couvert avec le mélange de lait ou de bouillon. La partie centrale de votre poisson est-elle complètement opaque et la chair se détache-t-elle? Alors vous êtes prêt!



- **Au four**

Le poisson poché au four est idéal si vous aimez les saveurs méditerranéennes et le mieux est de travailler avec de l'huile d'olive.

Préchauffez le four à 120°C. Déposez le poisson dans un plat en verre et couvrez-le avec de l'huile d'olive, des câpres et du citron. **Après 1 heure le poisson sera délicieusement savoureux et tendre.**

Le pratique de cette méthode est que vous pouvez simplement laisser faire le four. Cela fonctionne cependant moins bien avec du lait (de noix de coco).



### • Au micro-ondes

Vous aimez le poisson poché mais vous êtes pressé? Alors mettez votre poisson dans un plat allant au four, ajoutez suffisamment de vin blanc pour recouvrir complètement le poisson, ajoutez du persil haché, du poivre et du citron et placez le tout au micro-ondes. Il faut de préférence **compter cinq minutes pour 500 g de poisson**. De plus des effluves de poisson ne resteront pas suspendues dans votre cuisine.

Une méthode maline mais non destinée aux préparations avec beaucoup de légumes.

---

Vous allez vous y mettre? Alors réalisez notre [saumon poché en sauce curry avec poivron!](#)

Curieux de connaître une autre méthode classique de cuire du poisson? Découvrez alors la cuisson [en croûte de sel!](#)

---

