

POISSONS

TECHNIQUES ET RECETTES

Philippe Emanuelli
Mariel Paquay
Frédéric Raevens

Racine

**« Je songe souvent à
la quantité de bœuf
qu'il faudrait
pour faire du bouillon
avec le lac de genève. »**

Pierre Dac



CONTIENT :

Avant-propos	8
Panique au village mondial	11
Et c'est quoi la question ?	14
LE PETIT CABINET DES RÉALITÉS	17
ANATOMIE ET PREMIERS GESTES	43
KING THON	98
LES TECHNIQUES	121
LES OUTILS	152
RECETTES	161
BESTIAIRE	359
SAISONS	369
INDEX DES NOMS LATINS	370
INDEX THÉMATIQUE DES RECETTES	373
INDEX ALPHABÉTIQUE DES RECETTES	381
BIBLIOGRAPHIE	388

Panique au village mondial

J'aime le poisson.

Et j'ai bien raison, parce que le poisson, c'est bon. Mes enfants diraient « c'est bon pour le goût, et aussi pour la santé ».

Pour le goût, on ne discute pas. Un dentex juste grillé, un rouget sorti de l'écume (avec son foie et trois olives), ça vous remet les pendules gastronomiques à l'heure, et c'est tout l'objet de ce livre.

Pour la santé, on peut discuter. Pour la nôtre, à certaines conditions. Si on met de côté la production industrielle, qui ne sert à rien, les poissons issus de l'élevage, lui aussi industriel, sorte de malversation alimentaire, alors peut-être. Pour la santé de notre économie, ou celle des écosystèmes, certainement pas. Aujourd'hui, la surpêche, la malpêche et la boulimie des marchés anéantissent la ressource. Les pêcheurs vont au braquo.

On méprise le vivant.

L'impact majeur de la pêche intensive sur la ressource est très documenté. Une analyse

récemment conduite par Ruth Thurstan, de l'université d'York, basée sur des données de pêche anglaises enregistrées depuis la fin du 19ème siècle, montre que l'abondance de la morue et du turbot aurait diminué de 85% en mer du Nord depuis 1890 ; 95% pour le merlu et la lingue, 97% pour la plie, 99% pour l'églefin, et 99,8% pour le Flétan.

De fait, 90 % des grands prédateurs auraient disparu.

« Chez nous, dans l'Atlantique du Nord-Est, [...] 60 % des stocks sont exploités au maximum de leurs capacités, 22 % sont surexploités, 18 % déjà épuisés » (Frédéric Denhez, *Plus de poisson à la criée*, Delachaux et Niestlé, 2008). D'ailleurs, l'Europe importe désormais une grande partie de son poisson, via les navires qu'elle affrète, et qui vont vider les mers ailleurs. De fait, la situation n'est pas meilleure en Atlantique Sud ou dans le Pacifique.

Au début des années 1950, l'auteur culinaire Henri-Paul Pellaprat, officier de l'Instruction publique et chevalier du Mérite agricole, écrivait : « Je me suis attaché avec foi, depuis de longues années déjà, à la propagande qui a pour but de répandre dans le grand public la nécessité de consommer du poisson en France sur une plus grande échelle. » On notera bien dans cette déclaration le mot propagande, qui trouve aujourd'hui encore un certain écho.

LE NETTOYAGE

1 N'hésitez pas à rincez votre poisson à chaque étape. Essuyez-le consciencieusement.

2 Écaillez votre poisson au grand air ou sous un filet d'eau, pour éviter les projections. Les petits poissons sont écaillés du bout des doigts.

3 Videz le poisson en incisant la partie ventrale de l'orifice anal vers les branchies. Coupez les branchies aux ciseaux sur les grands poissons à cuisiner entiers.

4 Levez les filets en commençant par le dos, de chaque côté de l'arête dorsale.

5 Séparez la peau des filets en entaillant le filet côté queue, à plat sur la planche. Tenez fermement le morceau entaillé (mettez un peu de sel sur vos doigts en guise d'antidérapant), et glissez la lame orientée légèrement vers le bas, en poussant vers l'extérieur.

6 Gardez votre poisson entier nettoyé dans de l'essuie-tout humide, dans le bas du frigo ; les filets pelés sont conservés dans du film alimentaire.





Kit de découpe et de préparation

- 1 feuille de châtaignier
- 2 feuilles de figuier
- 3 algues
- 4 papier d'aluminium



Kit de cuisson en papillote



Bonite aux abricots verts

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Marinade : 5 minutes

1 bonite de 1 à 1,5 kg vidée et lavée

le jus de 2 citrons verts

1 cuillerée à café de fleur de sel

8 abricots encore un peu verts

10 cl d'huile d'olive

1 petit piment

Levez les filets de la bonite, pelez-les et enlevez les arêtes au besoin. Détaillez les filets en gros dés, arrosez-les de jus de citron vert et salez à la fleur de sel. Coupez les abricots en fines tranches et faites-les mariner 5 minutes dans l'huile d'olive avec le piment émincé. Servez le poisson avec les abricots marinés.



Chinchards en lorgnette feta et noix

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 6 minutes

8 chinchards ou petites carangues, vidés et essuyés

4 branches d'origan frais

100 g de cerneaux de noix

100 g de feta

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

poivre

Préparez les poissons : retirez, à la pointe du couteau, les petites lignes écailleuses latérales. Incisez le dos des poissons, de la tête à la queue, de manière à détacher les filets de l'arête, tout en les gardant attachés à la tête. Sectionnez l'arête centrale au niveau de la tête et de la queue, en gardant la queue attachée à l'un des filets. Ça a l'air compliqué, mais le geste s'acquiert rapidement. Réservez les poissons au frais.

Préparez la farce : effeuillez l'origan. Écrasez grossièrement les noix et la feta. Ajoutez les feuilles d'origan et poivrez.

Glissez une petite boule de farce entre les filets, près de la tête. Repliez autour de la farce le filet sans la queue, puis le filet avec la queue.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Saisissez les chinchards 2 minutes, baissez le feu, couvrez et laissez-les se raidir 2 minutes. Servez chaud.



Lotte au lard et pain de seigle

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

1 tronçon de lotte coupé dans un filet, côté queue
400 g de lard demi-sel coupé en tranches de 2 mm
d'épaisseur (demandez à votre charcutier)
4 tranches de pain de seigle

Préchauffez le four à 180 °C.

Étalez les tranches de lard sur le plan de travail, en les faisant se chevaucher, et posez le filet de lotte dessus. Refermez les tranches de lard sur le poisson, puis maintenez-les serrées autour du poisson avec de la ficelle de cuisine. Glissez la lotte habillée au four pour 10 minutes.

Pendant ce temps, faites griller les tranches de pain, puis émiettez-les.

Servez le poisson coupé en tranches épaisses, avec le pain de seigle.



La part du capitaine (queue à la sarde)

Pour 1 personne

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

1 queue de thon blanc coupée à environ

15 cm de la palme

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à soupe de câpres

1 cuillerée à soupe de raisins secs

1 cuillerée à soupe de fenouil haché

2 cuillerées à soupe de vin blanc

1 pincée de graines de fenouil

1 cuillerée à café de pignons de pin grillés ou de noix

1 cuillerée à soupe de quartiers de citron épluchés
à vif et hachés

sel et poivre

Pelez la queue du poisson et parez les tendons les plus gros. Faites-la colorer 5 minutes en cocotte dans l'huile d'olive. Ajoutez tous les autres ingrédients, sauf le citron, et laissez compoter 10 minutes à feu doux, en retournant la queue de temps en temps. Gardez au chaud mais hors du feu encore 5 minutes. Ajoutez le citron et assaisonnez. Servez la cocotte à table et gêtez-vous avec une bouteille de malvasia ou un capiteux cannonau.



Dorade

SAISONS

anchois	printemps et automne
bar	printemps et été
barbue	automne et hiver
baudroie (lotte)	hiver
bonite	fin de l'été et automne
cabillaud	automne et hiver
chinchard	été et automne
colin	hiver et automne
congre	automne, hiver et printemps
dentex	printemps et été
dorade royale	hiver, printemps et été
églefin	toute l'année
éperlan	hiver et printemps
flétan	printemps et été
hareng	été et automne
lançon	toute l'année
lieu jaune	hiver et printemps
maquereau	printemps et été
marbré	printemps et été
mulet	printemps et automne
pagre	printemps et été
pélamide	fin de l'été et automne
picarel	toute l'année
plie (carrelet)	hiver
raie	printemps
rascasse	automne et hiver
rouget	automne, hiver et printemps
sardine	août et septembre
sole	été
tacaud	été, automne et hiver
turbot	hiver