



Quel ustensile pour quelle cuisson ?

En cuisine, chaque matériau a ses spécificités et répond à un besoin précis. Ces fiches ont pour objectif de vous aider à choisir les bons ustensiles en fonction du plat que vous souhaitez réaliser.

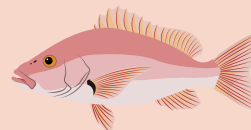
Que choisir pour cuire du poisson ?

CHOISIR LE BON USTENSILE

Pour obtenir la cuisson idéale du poisson, optez pour une plancha, une poissonnière, une turbotière, un ustensile en fonte ou, très exceptionnellement, pour une poêle.



Une cuisson tout en douceur



A l'inverse d'une pièce de viande, sur laquelle on aime avoir une belle croûte dans la poêle avec un feu vif, le poisson se cuit avec délicatesse, avec du matériel et un feu qu'il faut adapter à ses caractéristiques pour n'abîmer ni la peau ni la chair. Nous avons préparé cette fiche avec l'aide du chef étoilé Christophe Schmitt, qui nous délivre quelques conseils pour réussir son poisson.

QUELS USTENSILES CHOISIR ?

Les conseils de Christophe Schmitt, qui utilise des ustensiles de marques du groupe Zwilling à L'Almandin - restaurant de l'hôtel cinq étoiles L'île de la Lagune à Saint Cyprien (66). Voir interview p.165

LES RÈGLES de la cuisson parfaite du poisson

Le chef Christophe Schmitt nous conseille...

“ Pour cuire une pêche, je m'adapte au poisson choisi : pour les poissons des types dorade, rouget, j'aime bien avoir une peau croustillante, donc je préconise de les faire à la plancha. Pour des poissons plus délicats comme le cabillaud ou le merlu, j'aime bien les cuire tout doucement dans une vapeur d'algues ou une vapeur de basilic. ”

“ Je recommande de ne pas trop cuire son poisson : je passe un cure-dent dans la chair du poisson et quand je sens une légère résistance, cela veut dire que mon poisson est cuit. En sur-cuisson, un poisson est trop vite sec. ”

Les erreurs à ne pas commettre !
Cuire au sortir du frigo, cuisiner au beurre ou fariner la chair sont des pratiques qui dénaturent les filets de poisson.



Plancha Demeyere

Pour la cuisson à la plancha : un teppanyaki ou une plancha

Pour la cuisson à la plancha, mettre le moins de matière grasse possible : pour un pavé de poisson, on démarre la cuisson côté peau en premier, avec juste un petit filet d'huile d'olive. Christophe Schmitt recommande souvent, selon l'épaisseur du pavé, de le cuire à l'unilatéral, donc exclusivement sur la peau, qui protège la chair, ce qui donne du croustillant ; si cela manque un petit peu de cuisson, il retourne le poisson dans un plat et finit la cuisson au four quelques minutes. Pour un poisson très fin comme le rouget, la cuisson à la plancha suffit.



Plat à poisson Staub
Nouveauté 2018

Pour la cuisson à l'étouffée : un plat à poisson

On peut cuire à l'étouffée les poissons à chair blanche, dont on a retiré la peau, ou bien les cuire à la vapeur dans une turbotière : dans ce cas, Christophe Schmitt recommande de parfumer la turbotière avec des algues ou des herbes fraîches pour donner du goût à la vapeur.



Cocotte en fonte Staub

Pour la cuisson en papillote : une cocotte en fonte

Cette méthode qui convient bien aux petits poissons, filets et morceaux, limite les odeurs et offre une chair plus moelleuse grâce à la cuisson dans leur jus. L'utilisation d'une cocotte (au four) pour ce type de cuisson assure un résultat parfait car la fonte restitue avec une grande régularité la chaleur qu'elle accumule.



Poêle Alba, Ballarini

Pour la cuisson à la poêle avec revêtement anti-adhérent

Le chef préconise ce type poêle pour des cuissons rapides, des calmars, des langoustines et des gambas notamment.

En partenariat avec le groupe Zwilling

