

# Fiche pratique Poissons au four

@les.defis.happy.cuisine

## 01. La recette de base

Les filets et dos de poisson cuisent plus rapidement que les poissons entiers. Demande à ton poissonnier de lever les filets de ton poisson préféré (un petit filet d'environ 3,5 cm d'épaisseur nécessite 15 min de cuisson. Donc plus le morceau sera épais, plus le temps sera long).

Ils cuisent généralement entre 15 et 20 min au four à 200°C.

Pour un poisson entier de type dorade, il faut compter entre 25 et 35 min au four à 200°C.

### Les étapes :

1- Préchauffe ton four à 200°C.

2- Précuits les oignons, les échalotes et/ou des légumes coupés en petits morceaux, 5 min au micro-onde.

2- Dans un plat à four, verse 1 càs d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre, ajoute tes filets de poisson et tes petits légumes précuits. Sel et poivre, puis ajoute les épices de ton choix.

3- Enfourne pendant 15 min à 20 min (ou poisson entier : 25 min à 35 min) à 200°C.

### Ingrédients: (pour 4 pers.)

- 1 c. à s. d'huile (d'olive)
- sel & poivre

### 4 filets de poisson

- lieu noir ou jaune,
- dorade,
- saumon,
- truite,
- cabillaud,
- thon,
- merlan,
- rouget,
- sardine,
- maquereau,
- lotte,
- bar (loup),
- cabillaud,
- colin,
- congre (anguille de mer)...



### 1 Garniture aromatique

- 1 à 2 oignons, ails, échalotes et / ou 150g de petits légumes : carottes, tomates, poireaux, cèleris branches, courgettes...

### Épices et autres aromates

- bouquet garni, tranches de citron, laurier sauce, romarin, thym, muscade, anis étoilé, clou de girofle, curry, moutarde, sauce soja, curcuma, vin blanc, paprika...



## 02. Nos classiques

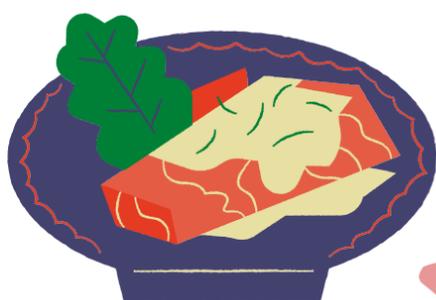


### Lotte à l'asiatique (20 min de cuisson):

- 4 filets de lotte
- 1 filet d'huile de sésame
- 2 càs de sauce soja
- 1 bâton de citronnelle
- 1 cébette (oignon vert)
- 4 tranches de citron vert
- 2 càc de graines de sésame
- 1/2 bouquet de basilic thaï
- Sel & poivre

### Lieu jaune à la méditerranéenne (20 min de cuisson):

- 4 filets de lieu
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 échalote
- 100g de tomates
- 10 olives noires
- 2 càc d'herbes de Provence
- 4 tranches de citron jaune
- Sel & poivre



### Saumon à la libanaise (20 min de cuisson):

- 4 filets de saumon
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 10 tomates cerises
- 1/2 citron confit
- 2 càc de zaatar
- 1/2 bouquet de coriandre
- une pincée d'amande effilée sur chaque filet

## 03. Les astuces à connaître

### Quel poisson choisir ?

Tous les poissons sont délicieux au four, mais pour un meilleur rendu, privilégie les poissons frais. Ou alors laisse le décongeler au réfrigérateur pour qu'il rende son eau avant la cuisson.

### Peur d'un poisson fade ?

Il ne faut pas hésiter à jouer avec les épices et les aromates ! Les huiles parfumées peuvent être idéales pour relever les chairs de poissons blancs (souvent plus délicates).

### La marinade pour poisson est-elle une bonne idée ?

Pour réaliser une bonne marinade de poisson, il faut avant tout une base d'huile ou de yaourt, afin de ne pas le sécher ou le précuire. Le poisson pourra ensuite s'imprégner des aromates et épices de la marinade.



## 04. Nos inspirations

- Dos de lieu noir rôti au beurre demi-sel et estragon
- Cabillaud aux agrumes
- Truite à l'italienne
- Rouget au vin blanc et petits légumes
- Dorade au four au citron, thym et romarin

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE