

Les femmes feraient, paraît-il, très bien griller le poisson. Car elles ne manquent pas de la qualité principale pour obtenir un résultat optimal: la patience.

Jürg Lendenmann

Poisson grillé

Des conseils pour vous régaler



Photo: mise à disposition

Le poisson autrement: filet de sandre au grill.

Gageons que le grand restaurant Fischers Fritz propose lui aussi ses poissons fraîchement pêchés grillés. Car le grill, et en particulier le barbecue, donne au poisson une saveur incomparable. Ajoutons que le poisson est une alternative saine et délicieuse à la viande et aux saucisses, et qu'il est tout aussi facile à préparer si l'on respecte quelques règles de base.

Le choix du poisson

Plus le poisson est frais, moins il s'émiette sur le grill. Voici comment reconnaître un poisson frais:

- **Ecailles/peau:** couleur prononcée et brillante, mucus clair.
- **Branchies:** brillantes, humides, rouge clair intense, pas de mucus.
- **Yeux:** clairs, brillants; arrondis et bombés vers l'extérieur.
- **Chair:** ferme, lisse, élastique, reprend sa forme initiale aussitôt après avoir été pressée.
- **Odeur:** agréable, sent la mer et les algues. Le poisson ne doit en aucun cas «sentir le poisson».

Le poisson frais n'est pas le seul à être prédestiné pour le grill: les gros poissons et les poissons gras à chair ferme s'émiettent également moins pendant la cuisson et sont en outre plus juteux que les petits poissons ou que les poissons à chair tendre. Quelques exemples: anguille, ombre, corégone, truite, brochet, saumon, maquereau, rouget, sardine, thon, silure et sandre.

Si vous n'avez pas le temps et l'envie de pêcher vous-même ou que vous manquez d'adresse et/ou de chance, vous pouvez l'acheter chez le poissonnier, sur les étals de marché, dans la grande distribution ou dans des épicerie fines. Le poisson se vend dans différentes qualités de pêche correspondant à différents labels. En voici une sélection:

- **MSC:** label de qualité de l'organisation Marine Stewardship Council pour du poisson et des fruits de mer issus de la pêche durable. www.msc.org
- **Labels bio:** tous les poissons proviennent d'élevages qui respectent certaines directives.
- **Fair-Fish:** exige des méthodes de pêche respectueuses et durables, ainsi qu'un commerce équitable. www.fair-fish.ch
- **Friend of the Sea:** label de qualité de l'organisation Friend of the Sea pour du poisson et des fruits de mer issus de la pêche et de l'aquaculture durables. www.friendofthesea.org
- **ASC:** label de qualité de l'Aquaculture Stewardship Council pour du poisson issu de la pisciculture durable. www.asc-aqua.org
- **Aqua-GAP:** label de qualité de la Bio-Stiftung Schweiz pour du poisson et des fruits de mer issus de l'aquaculture durable. www.aquagap.net
- **Dolphin-Safe:** label de qualité du Earth Island Institute pour que la pêche du thon ne nuise pas aux dauphins.

Sources: www.labelinfo.ch, www.wwf.ch

Recette

Sandwich au sandre

4 personnes

- 800 g de filets de sandre, 4 gros filets ou 8 petits
- 1 poivron rouge et 1 jaune
- 80 g d'huile d'olive
- 8 g d'épices à légumes

Marinade de poisson

- 100 g d'eau
- 25 g d'épices à poisson
- 2 g de zeste de citron râpé

Gril

- Entonnoir: position normale/position volcan
- Couvercle: fermé/ouvert
- Accessoires: grille, plaque en fonte à la surface lisse
- Préchauffage: 220 °C, 5 minutes, thermostat 2, couvercle fermé
- Temps de cuisson: 6 à 8 minutes

Préparation

- Préchauffez indirectement le gril pendant 5 minutes à 220 °C.
- Coupez les poivrons en deux, ôtez la tige, les pépins et les membranes blanches, découpez les moitiés en deux. Déposez les poivrons sur le gril, peau vers le bas, et grillez-les indirectement pendant environ 8 minutes à 220 °C. Pour ôter la peau (facultatif), déposez les poivrons chauds dans un sac en plastique, fermez hermétiquement celui-ci et attendez environ 5 minutes. La peau s'enlèvera facilement. Coupez les poivrons en dés et mélangez-les avec l'huile d'olive et les épices dans un récipient résistant au feu.
- Préparez la marinade de poisson, recouvrez-en les filets de sandre, conservez le reste de marinade dans un sachet et laissez mariner toute la nuit.
- Préchauffez la plaque en fonte à basse température. Otez les filets de sandre de la marinade et essuyez-les. Coupez les gros filets en deux. Déposez-les sur la plaque en fonte, peau vers le bas, et faites-les griller pendant 6 à 8 minutes. Réchauffez légèrement les poivrons sur le gril.
- Déposez un filet de sandre sur une assiette préchauffée, ajoutez les dés de poivron et recouvrez le tout d'un deuxième filet de sandre.

Une recette du livre «Grill-Ueli. Neue Rezepte für Outdoorköche». Ueli Bernold (2012). FONA-Verlag. ISBN 978-3-03780-470-4 (disponible en allemand uniquement)

Suite en page 6

Une préparation intelligente: un gage de réussite

Vous avez trouvé le poisson de votre choix, entier ou en filets. Si vous n'avez jamais nettoyé, éviscéré et écaillé un poisson, laissez faire les professionnels. Certains spécialistes recommandent cependant de griller le poisson avec ses écailles pour en intensifier la saveur (dans ce cas, on ne mange pas la peau).

Les poissons entiers cuisent de manière plus homogène si vous pratiquez trois ou quatre entailles sur le côté. Relativement rapprochées, elles doivent partir du bas de la tête afin de favoriser la pénétration de la chaleur à cet endroit. Assaisonnez le poisson, par exemple avec du sel (de mer) et du poivre. Au besoin, vous pouvez farcir les entailles et la cavité abdominale de thym, de basilic, de romarin, de persil, d'ail, d'oignons ou de ciboule, par exemple.

Vous pouvez également faire mariner votre poisson/filet pendant une à deux heures en veillant à le tourner plusieurs fois; le cas échéant, vous pouvez le laisser mariner toute la nuit (voir recette). Ensuite, essuyez-le en le tapotant. Important: enduisez la grille d'huile de manière homogène afin que le poisson colle moins. Si vous avez choisi un poisson à chair tendre, faites-le griller dans un panier ou

une grille à poisson, ou encore de l'aluminium huilé (déposés sur le gril dans une feuille d'aluminium, les poissons/filets cuisent et ne prennent pas la saveur caractéristique du gril).

Le gril: quelques conseils

La grille/le panier à poisson doivent être propres et huilés.

Barbecue: attendez que le charbon de bois soit gris. Barbecue au gaz: fermez le couvercle et chauffez à forte température. Si la température est trop basse, le poisson colle à la grille.

Déposez le poisson sur le gril, peau vers le bas. Pour les gros morceaux, veillez à ce que la température ne soit pas trop élevée afin d'éviter qu'ils ne sèchent. Soyez patient et attendez que le poisson se détache de la grille pour le retourner. Notre conseil: 3 à 5 minutes de chaque côté pour une épaisseur de 2,5 cm. Le poisson est cuit lorsque la chair est blanche et tendre, et qu'elle n'est plus transparente.

Fischers Fritz a certainement toujours grillé ses poissons frais à la perfection pour un résultat des plus savoureux. Nous en sommes convaincus: vos convives et vous parlerez encore longtemps de ce poisson frais grillé.

Conseils

Epices à poisson

- Sel de mer 54%
- Epices (poivre, gingembre, aneth, huile de citron naturelle)

Epices à légumes

- Sel de mer 50%
- Epices séchées (panais, persil, carottes, poivre, oignons, muscade, coriandre, ail, poireau, gingembre)

