



Comité de Quartier

Filet de truite au miel

Avec ce type de cuisson, le poisson ne se desséchera pas, ne se défera pas, tout en conservant sa belle couleur.



Saison
2021 / 2022

La cuisine de Monique et Jacqueline

Veiller à sortir le poisson à température ambiante avant de commencer la recette.

Préchauffer le four à 65° pour l'option d'une cuisson traditionnelle (haut et bas).

Poser le poisson dans un plat allant au four, sur une feuille de papier sulfurisé. L'arroser de quelques gouttes d'huile d'olive, le saler au sel marin et quelques tours de poivre du moulin. Badigeonner le dessus avec le miel crémeux et ajouter quelques graines de sésame dorées.

Mettre le plat au four et piquer l'un des morceaux de poisson avec le thermomètre culinaire et programmer la température voulue à 54°. (si vous n'avez pas cet outil, bien programmer le four et bien surveiller la cuisson).

Après 40 minutes, à la sonnerie de votre four, le poisson sera cuit à point.

Variante ; vous pouvez faire cette recette en remplaçant le filet de truite par du saumon. Le déroulement de la recette reste le même. Par contre, le saumon étant un poisson plus sec que la truite, placer un bol d'eau dans la lèche frites et le préchauffage du four sera à 70°, cuisson traditionnelle (haut et bas), pendant 60 minutes.

En respectant bien toutes ces consignes, il est impossible de ne pas réussir cette recette.

Ingrédients

Par personne :

- . 1 filet de truite moyen
Si le filet est gros, le détailler en plusieurs morceaux
- . sel marin - poivre du moulin
- . huile d'olive
- . miel crémeux (1 cuillère)
- . graines de sésame dorées

Outillage particulier :

- . Thermomètre culinaire

Type de cuisson :

Cuisson basse température
Cuisson traditionnelle haut et bas en plaçant la grille au niveau central du four

Degrés de cuisson :

- . cuisson translucide : 51°
- . cuisson à point : 54°

Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

16/05/2022

Prochain
Rendez-vous