

LES ETAPES D’HABILLAGE ET DE DECOUPAGE DU POISSON

I. ETAPES D’HABILLAGE DU POISSON

Etapes	Illustrations
1. Couper les nageoires à ras sur les côtés, le dessous et le dessus.	
2. Écailler le poisson à l'aide d'un couteau, en partant de la queue vers la tête	
3. Pour vider le poisson, l'ouvrir en faisant une incision de 3 à 4 cm et vider toute la première partie des entrailles	
4. Retirer les branchies à la base de chaque côté et finir le vidage	
5. Rincer et vérifier que toutes les parties noires sont bien enlever	
6. Essuyer le poisson rincé N.B : Saler légèrement le ventre est un des astuces pour enlever l’amertume au niveau de l’emplacement des viscères	
7. Le poisson est prêt et confectionner selon la recette.	

II. DECOUPAGE DU POISSON

- *LEVER EN FILETS*

Au garde-manger, le poisson est traditionnellement préparé ou détaillé en darnes ou tronçons ou en « escalopes », fileté, désossé selon son utilisation.

De nos jours, dans les restaurants de grand standing, le poisson est travaillé au niveau de la poissonnerie.

Le filetage :



Fig 6 : Deux filets de poisson

Façonner le poisson en filet revient à enlever les deux parties charnues du poisson situées de part et d'autre de l'arête centrale (sans la peau).

Cependant selon la grosseur du filet, il peut être escalopé pour être servi en portion pour plusieurs personnes.

Technique pour lever les filets de poisson :

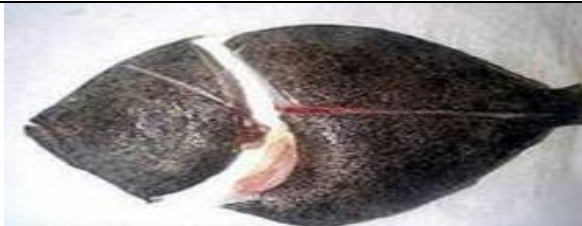
Etapes	Illustrations
1. Nettoyer et vider le poisson. Poser le poisson sur le flanc	
2. Inciser latéralement les deux parties charnues situées au niveau de la queue	

3. Fendre le dos du poisson et entailler la chair avec un couteau à lame souple jusqu'à l'arête centrale.	
4. Appuyer la lame sur les arêtes et soulever délicatement le morceau de chair que vous voulez détacher. Tirer le en prenant garde de ne pas le déchirer.	
5. Retourner le poisson et procéder de même pour lever l'autre filet.	
6. Enlever la peau et les arêtes restants au besoin	

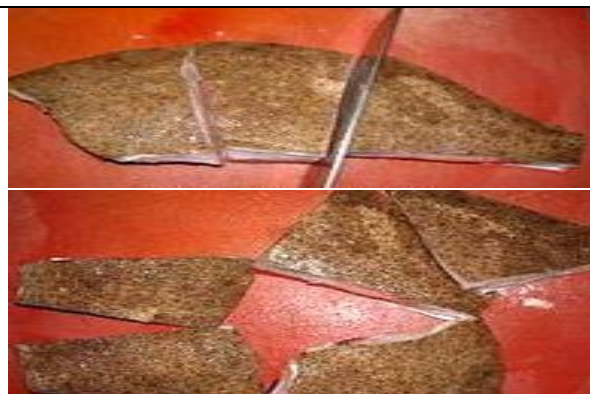
- **LE DECOUPAGE EN DARNES OU TRONCONS**

➤ **Tronçonner un poisson :**

Exemple le turbot :

Etapes	Illustrations
1. Habiller le poisson	
2. Couper la tête en suivant bien la forme arrondie	
3. Fendre en deux le long de l'arête centrale avec un couteau à poisson (cranté ou "à dents").	
4. Détailler en tronçons d'à peu près 300 g. Selon la taille du poisson ajuster le nombre de morceaux.	

Exemple : Découper 3 morceaux dans les filets dorsaux et 2 filets ventraux car la longueur est réduite sur les côtés ventraux.



➤ **Découper le poisson en darnes :**

Technique	Illustrations
1. Couper le poisson en darnes en utilisant un grand couteau en scie (denté)	
2. Pour les gros poissons, utiliser un coupe-coupe pour couper l'arête centrale qui est très difficile à trancher.	
3. Commencer à couper la darne avec le couteau à dents jusqu'à l'arête centrale.	
4. Planter la pointe de la lame dans l'arête centrale pour guider le découpage au coupe-coupe avec l'autre main et viser l'arête centrale en prenant appui sur la lame du couteau pour casser l'arête	
5. Continuer le découpage des tranches avec le couteau	
6. Le poisson peut être découpé en darnes, en tronçons, en escalopes ou en suprême selon son utilisation.	