

AU MICRO ONDES



La technique

Cette technique permet de diminuer le temps de cuisson sans altérer les qualités nutritionnelles du poisson.

Cette cuisson consiste à disposer le poisson dans un récipient couvert au micro ondes. Elle est adaptée aux filets et aux darnes. Elle ne permet pas de griller les poissons mais leur chair reste ferme et ne se défait pas.

Conseil

Il est possible d'aromatiser le poisson avec quelques gouttes d'huile, du jus de citron, des rondelles de légumes...



LE POCHAGE



La technique

Il peut s'effectuer dans de l'eau salée, un fumet ou un court bouillon. Il s'agit de plonger le poisson dans le liquide, de le chauffer à frémissement et de le laisser cuire de quelques minutes à plus d'une heure.

Les avantages

Ce mode de cuisson préserve toute la saveur du produit. Le poisson peut ensuite être accompagné d'une sauce légère.



Réseau Atlantique Diabète

Centre Hospitalier de La Rochelle
Rue du Dr Schweitzer - 17019 LA ROCHELLE Cedex
Tél. : 05 46 45 67 32 / 06 33 83 50 49 - Fax : 05 46 42 17 88
email : atlantique.diabete@wanadoo.fr
www.atlantique-diabete.com / www.atlantique-diabete.net



LA CUISSON DIÉTÉTIQUE DU POISSON



Le poisson présente un intérêt nutritionnel exceptionnel de par son apport important en Oméga 3 (graisses protectrices de notre appareil cardiovasculaire), mais aussi par sa teneur en vitamines, minéraux et oligoéléments.

A ce titre, nous devrions en consommer deux à trois fois par semaine afin de profiter de ses bienfaits. Différents modes de cuisson s'offrent à nous pour allier plaisir gustatif et équilibre alimentaire.

AU GRILL



La technique

Particulièrement adapté aux poissons dits "gras" (sardine, saumon, thon...), ce mode de cuisson convient aux poissons à chair ferme. Il s'effectue au barbecue ou sous le grill du four. La température doit être modérée de manière à préserver la chair fragile du poisson. La distance entre la source de chaleur et la grill dépend de l'épaisseur du poisson.

Conseil

Il est conseillé de ne pas écailler le poisson afin de préserver son moelleux.



À LA VAPEUR



La technique

Le poisson est cuit grâce à une vapeur d'eau bouillante aromatisée d'épices, d'herbes ou de légumes coupés en morceaux.

On peut utiliser un cuiseur vapeur ou un autocuiseur.

Les avantages

Cette technique très rapide (de 5 à 10 minutes) conserve au poisson tous ses arômes. Du point de vue nutritionnel, toutes les qualités nutritives de l'aliment sont préservées.



EN PAPILOTE



La technique

Cette cuisson peut avoir lieu au four, à la vapeur ou au barbecue. Elle est particulièrement adaptée aux filets, darnes ou pavés de poisson.

Elle consiste à disposer le poisson sur une feuille d'aluminium épais ou de papier sulfurisé en l'aromatisant avec un filet d'huile d'olive, du citron, des aromates... Pour en faire un plat complet, vous pouvez entourer le poisson de légumes coupés en morceaux ou en julienne.

Les avantages

Ce mode de cuisson permet de préserver les caractéristiques nutritionnelles du poisson.

