



Enlever les arêtes d'un poisson à la cuisson

Il peut s'avérer difficile de distinguer les arêtes de certains poissons lorsqu'ils sont crus. Il existe une astuce qui permet de dissoudre les arêtes fines et petites à la cuisson grâce à une **infusion à base de feuille d'oseille**.

Pour commencer, faites bouillir de l'eau à feu vif dans une casserole. Attendez que l'eau arrive à ébullition avant d'y verser une feuille d'oseille. Laissez par ailleurs la feuille **bouillir pendant 20 minutes à feu doux**. Transvasez ensuite l'infusion dans un autre récipient après avoir pris soin de retirer l'oseille.

Faites cuire le poisson avec un petit peu d'eau. Versez ensuite l'infusion à l'oseille **sur le poisson cuit**. Veillez, cependant, à ce que l'infusion soit encore bouillante au moment de la verser. La **réaction chimique sera immédiate** car toutes les petites arêtes du poisson se dissoudront au contact de l'infusion.

Pour gagner du temps, vous pouvez également plonger directement la feuille d'oseille dans l'eau de cuisson du poisson. Il est toutefois à noter que cette méthode n'est **valable que sur les poissons possédant des arêtes fines et petites**.

Pour attendrir une viande ou faire fondre des arêtes de poisson, l'oseille n'a pas son pareil. Ceci est dû à sa grande acidité alors farcissez-en vos poissons et saupoudrez-en vos viandes, si l'oseille est trop acide à votre palais... ajoutez-lui une pointe de sucre, de miel et/ou de crème pour adoucir sa saveur.



La crépidule, un drôle de coquillage... comestible !

Voir l'article paru dans PP N°30 de juin 2011

Sa chair est plus tendre que la patelle (bernique) mais elle est **fragile** et demande un **minimum de cuisson**.

La crépidule a un **arrière-goût de noisette** qu'il faut accentuer, son goût est délicat et ne doit pas être masqué.

Pour la cuisiner il faut tenir compte de ces trois principes :

- Brosser le coquillage.
- Plonger les crépidules dans un court-bouillon léger et froid.
- Mettre sur le feu et compter 3 minutes après l'ébullition.
- Retirer et égoutter aussitôt.
- Décoquiller.
- Surtout ne pas recuire ou réchauffer !
- Servir tiède sur une laitue douce.
- Arroser d'une vinaigrette légère (sans moutarde).
- Ne pas utiliser d'huile d'olive dont le goût est trop personnalisé mais opter pour de l'huile de noisette, une huile végétale rehaussée de quelques gouttes d'huile de sésame ou d'une pointe de curry.

Dressage : verser un peu de court-bouillon de cuisson dans des assiettes creuses; déposer les crépidules sur toast tartiné d'aioli; si vous trouvez que le goût est trop fort et que vous cueillez vous-mêmes la pile de crépidule, faites des essais : prenez les six crépidules au bas de la pile (femelles), ou les six crépidules du haut (mâles) et faites un test de goût. Elles ont des nuances qui feront toute la différence.

