

MÉTHODE : Le poisson cuit au four

www.mangerfute.org

Pour: 10 portions d'enfant

Description de la portion: 40 à 60 g de poisson cuit ou 50 à 75 g de poisson cru (selon l'appétit des enfants)

Guide alimentaire canadien : 1/2 à 3/4 de portion de viandes et substituts

Allergènes : poisson

Matériel: plat ou plaque de cuisson allant au four, papier parchemin

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson : 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur

Conservation : 2 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur (6 mois pour les poissons maigres comme la sole, le tilapia, etc.)

Ingrédients

500 à 750 g (1,5 lb) de poisson frais ou décongelé, en filets ou en darnes (tranches)

Sel et poivre au goût

Herbes sèches ou fraîches au goût (basilic, origan, etc.)

15 ml (1 c. à soupe) huile d'olive

Méthode

1. Mettre à chauffer le four à 200°C (400°F).
2. Mesurer le filet ou la darne de poisson dans la partie la plus épaisse.
3. Étendre le poisson dans un plat ou sur une plaque de cuisson recouvert d'une feuille de papier parchemin
4. Assaisonner et verser l'huile en filet sur le dessus.
5. Mettre au four bien chaud et compter 5 à 7 minutes de cuisson par cm (ou 10 minutes par pouce) d'épaisseur pour le poisson frais ou décongelé.
6. Le poisson est prêt quand sa chair est uniforme et opaque. La chair du filet se défait facilement. Servir immédiatement. On peut offrir aux enfants un petit peu de jus de citron fraîchement pressé pour le déguster.

Conseils :

- Si vous préférez utiliser un thermomètre de cuisson, le poisson sera cuit quand le centre du morceau atteindra la température de 70°C (158°F).
- Pour les filets congelés, on peut les cuire directement au four mais on doit au moins doubler le temps de cuisson.
- Si vous superposez des morceaux de poisson dans le plat, calculer alors le temps de cuisson en fonction de l'épaisseur totale obtenue.
- Si on prolonge inutilement la cuisson d'un poisson, il deviendra sec et moins savoureux. Il est préférable de prévoir la fin de la cuisson juste au moment de passer à table. Sinon, on peut le sortir du four et le réfrigérer au bout de 15 minutes d'attente. Pour le réchauffer, le recouvrir pour conserver son humidité.

Jour :

Semaine :

