

# Truite saumonée Yakitori

écrit par Karim



La grande question que tout le monde se pose sans cesse est « peut-on encore manger du poisson sans craindre pour notre santé ? ». La réponse est « oui », dans la mesure où vous achetez un bon produit. Comment reconnaît-on un bon produit ? A son étiquette : vous avez les informations essentielles, à savoir le prix au kilo, la provenance et le mode, c'est à dire élevage ou sauvage. C'est très cher, mais si vous voulez un poisson de qualité, il vous faudra choisir un Label Rouge. L'élevage Français est reconnu comme le meilleur en Europe.

Les truites saumonées sont des truites d'élevage qui ont été nourries avec une alimentation riche en carotènes, responsables de la couleur rosée de la chair. Le plus souvent, elles sont élevées en mer.



La truite est très rapide à cuisiner. Je vous propose de faire une marinade. Vous pouvez la laisser mariner que quelques minutes mais je trouve qu'une marinade n'est utile que lorsque le temps de macération est long. Une marinade ne doit pas excéder 24 heures. N'hésitez pas réduire le temps de marinade afin d'éviter que vos ingrédients marinés ne perdent complètement leurs goûts au profit de la marinade.

Pour une bonne marinade, il faut que les ingrédients soient entièrement recouverts. Personnellement, je préfère utiliser un sac congélation que je retourne régulièrement. De cette façon, la marinade enveloppe continuellement l'aliment. Cette technique est très bien pour les viandes. Pour le poisson, j'utilise un plat.

L'objectif d'une marinade est de donner du goût aux aliments, attendrir les chairs grâce à l'apport d'acidité et prolonger la durée de conservation. C'est d'ailleurs une des raisons pour laquelle j'utilise très souvent une marinade. Vous pouvez le faire pour du poisson, de la viande blanche ou rouge et des légumes. Un petit plus non négligeable : la marinade, composée d'un corps gras et d'acide empêche le développement des bactéries. Cela ne veut pas dire que vous pouvez conserver vos aliments pendant des semaines □ .

Dans notre cas, les filets de truite étant relativement fin, je vous suggère de ne pas dépasser 8 heures de marinade.

La truite est un poisson facile à cuisiner, vous pouvez la préparer soit :

**Au four :** tel quel ou en papillote. Petite astuce très pratique : comptez 5 minutes de cuisson par centimètre d'épaisseur. Au même titre qu'une viande rouge, si vous voulez avoir un cœur mi-cuit mais chaud, laissez reposer le poisson enveloppé dans un papier aluminium 5 min avant de servir. Si vous ne voulez pas exposer vos aliments à l'aluminium, utilisez en plus du papier cuisson.

**A la poêle :** à faire uniquement avec des pavés sur peau. Il faut les saisir côté chair puis laisser cuire côté peau à feu doux. Posez le couvercle sur la poêle pour une cuisson homogène. Attention, le temps de cuisson sera plus court.

**A la vapeur :** Cuisson légère et rapide. Pour parfumer ajouter des herbes aromatiques, un filet d'huile d'olive et une rondelle de citron. Il faut compter environ 7 min pour un pavé frais.

Au chapitre des [informations utiles](#), vous retrouverez encore quelques idées de cuisson.

Pour l'accompagnement, je vous suggère une julienne de légumes, quelques pommes de terre vapeur ou tout simplement du riz.

Il faut compter environ **10 minutes de préparation** et **10 minutes de cuisson au four** pour réaliser ce plat.

#### **Ustensiles nécessaires pour cette recette :**

- 1 plat en céramique pour le four
- 1 couteau bien aiguisé (pour couper les filets de poisson)
- Film alimentaire

#### **Ingrédients pour 4 pavés :**

- 2 grands filets de truite saumonée
- Marinade (voir étape de préparation)

#### **Etapes de préparation :**

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

#### **Commencer par préparer la marinade** (8 heures à l'avance) :

Dans le plat en céramique, verser l'ensemble des ingrédients de la marinade :

- > 1 CAS d'huile d'olive
- > 2 CAS de sauce Teriyaki
- > 1 CAS sauce huître
- > CAS sauce soja
- > 1/2 CAC gingembre citronné
- > Le jus d'un demi citron
- > 2 pincées de sarriette
- > 1 pincée d'origan
- > Graines de sésame dorées
- > Poivre



Sur la photo, j'ai volontairement mis des pavés de saumon. La marinade s'accommode à merveille avec le saumon.

Filmer le plat et le placer au frais.



Après avoir mariné pendant **quelques heures**, sortir le plat du réfrigérateur au moins **30 minutes** avant la cuisson. Retirer le film alimentaire.

Préchauffer le four à **190°C** chaleur tournante à mi-hauteur.

Couper **les filets de truite saumonée en pavés**. Transvaser la marinade dans un bol puis tapisser le plat en céramique de papier sulfurisé.

Poser les pavés de truite et les arroser avec la marinade. Attention, la queue cuit

très vite car elle est très fine.



Enfourner pour **10 minutes**. Le temps de cuisson varie sensiblement en fonction de l'épaisseur des pavés. Surveiller la cuisson.

Servir aussitôt avec la sauce de la marinade.

### **Informations utiles :**

→ Cette recette peut aussi être préparée avec des pavés de saumon. Vous pouvez aussi varier les légumes selon les saisons et les légumes que vous avez à disposition.

→ Quelque soit le mode de cuisson, respectez les temps de cuisson en vous basant sur l'épaisseur des pavés.

→ La truite est très rapide à cuire, surveillez attentivement la cuisson. Un poisson trop cuit devient sec. Pour pouvoir profiter pleinement d'un poisson tendre et rosé à cœur, la cuisson doit être minutée.

→ Vous pouvez également cuire vos pavés ou filets dans un court bouillon avec des herbes aromatiques et des légumes. Encore une fois, respectez les temps de cuisson. Dans ce cas précis, la marinade n'est pas utile.

→ Pour un repas sain et plein de saveurs, faites cuire le saumon à la vapeur d'un court-bouillon préalablement préparé.

→ Vous pouvez choisir de cuire vos pavés de truite à froid, juste avec le jus d'un citron jaune ou vert. L'absence de cuisson permet de préserver toutes les qualités nutritionnelles du poisson.

→ Les sauces sont toutes disponibles en grande surface ou chez Grand Frais.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...