

FICHE 2 : Technique - Découper

Découper un poisson

Une fois le poisson habillé, les techniques de découpe varient selon sa morphologie, l'esthétique voulue et/ou la cuisson choisie.

1 - DÉCOUPER UN POISSON PLAT À 4 FILETS



- 1 - **Lever les filets** : détacher les filets de l'arête et conserver l'arête pour les fumets ou bouillons
- 2 - **Parer les filets** : retirer les barbes et les parties saignantes des filets et conserver les éléments retirés pour les fumets ou bouillons
- 3 - **Tailler les filets** : les préparer pour la cuisson en :
 - Roulade (ou paupiette si on le farcit)
 - Cravate

2 - DÉCOUPER UN POISSON ROND OU PLAT À 2 FILETS



- 1 - **Lever les filets** : détacher les filets de l'arête (sauf dans le cas des poissons ronds de gros diamètre que l'on veut présenter en darnes ou tronçons) et conserver l'arête pour les fumets ou bouillons
- 2 - **Parer les filets et désarêter** : retirer les parties grasses et les arêtes des filets et conserver les éléments retirés pour les fumets ou bouillons
- 3 - **Retirer la peau**
- 4 - **Tailler les filets** : les préparer pour la cuisson en :
 - Escalope
 - Dos ou Pavé
 - Darne, pour les poissons ronds de gros diamètre
 - Tronçon, médaillon ou filet entier pour la lotte