déposez-y le filet. Salez, poivrez, arrosez de jus de citron et ajoutez quelques pointes de beurre sur le poisson. Mettez au milieu du four à 350 degrés et laissez mijoter 10 à 15 minutes, selon l'épaisseur du filet.

Cette cuisson constitue en réalité une cuisson à la vapeur au four; le jus ne se perd pas, comme il arrive en faisant cuire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Grâce à la chaleur tempérée du four et à l'absence de chapelure de pain qui garderait les sucs à l'intérieur, ces derniers se répandent et forment un jus dans lequel on peut servir le filet, ou qu'on peut conserver pour en faire une sauce à poisson conforme au goût préféré.

Filet rôti à la meunière

2 livres de filet
4 cuillerées à soupe de beurre
1 cuillerée à soupe de persil
haché menu

Jus d'un citron
Sel et poivre

Roulez les filets dans la farine salée. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à frire, placez-y les filets et laissez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et rissolés de chaque côté. Placez-les dans un plat chaud. Faites fondre le beurre, ajoutez le jus de citron et le persil et versez le tout bien chaud sur les filets. Servez immédiatement.

Cuisson à la vapeur sur parchemin

1 à 2 livres de filet
2 à 4 cuillerées à soupe de beurre
2 cuillerées à soupe de jus de
citron

1 cuillerée à soupe de persil
haché menu
Sel et poivre

Tranchez les filets en trois morceaux à la livre. Couvrez le fond et les parois de la passoire à fermeture hermétique d'une feuille de parchemin végétal; déposez-y un rang de filets; salez, poivrez, versez le jus de citron, enfin ajoutez de petites pointes de beurre. Réunissez les quatre coins de la feuille de parchemin en les attachant, afin de conserver le jus à l'intérieur et placez la passoire au-dessus d'un ustensile rempli d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes, selon l'épaisseur des filets. Vous constaterez, en découvrant les filets, qu'ils baignent dans leur jus, ce qui n'arrive jamais quand ils bouent ou cuisent à la vapeur au-dessus d'une marmite découverte. Déposez le contenu de la feuille de parchemin sur un plat chaud en faïence, répandez le jus sur les filets, saupoudrez de persil et servez. Ce jus peut aussi servir à former une sauce véritable, au goût, que vous répandrez sur les tranches de filets avant de servir.