

## CONSEILS GÉNÉRAUX CONCERNANT LA CUISSON DU POISSON

**I**L ne va pas de soi que, parce qu'une femme cuit bien les viandes, elle cuise bien le poisson, à moins qu'elle ne s'y soit spécialement préparée.

Beaucoup de viandes demandent une cuisson lente; il n'en est pas ainsi du poisson dont le tissu conjonctif est beaucoup plus gélatineux, moins consistant, et s'amollit immédiatement sous l'action de la chaleur. Il a bien meilleur goût si l'on réduit de moitié le temps de cuisson indiqué généralement dans les recettes. Le poisson est presque toujours trop cuit; il se dessèche alors et perd sa succulence.

Pendant la cuisson rapide au four, on ne doit jamais verser d'eau dans la rôtissoire. Autrement le poisson cuit à la vapeur et devient insipide parce que son jus se perd dans l'eau. C'est alors la sauce qui prend toute la saveur.

La ménagère doit s'assurer si le poisson qu'elle achète est gras ou maigre: les deux ne se préparent pas de la même manière. On peut ranger la morue, l'églefin, le merlan, la merluche parmi les poissons maigres, tandis que le saumon, l'alose, le maquereau, le hareng, la truite des lacs ou truite grise, le poisson blanc sont gras.

Si la ménagère tient à servir du poisson bouilli, cuit à la vapeur ou à l'étuvée, pour en faire un plat au curry ou au ciopino, elle doit choisir un poisson maigre qui subira la cuisson sans se briser.

Les poissons gras se prêtent mieux à la cuisson rapide ou au four, et sont plus succulents. C'est la meilleure manière de les apprêter à cause de leur huile abondante; ils se brisent, parce que trop riches, quand leur cuisson exige une grande manipulation.

### SUGGESTIONS CONCERNANT LA CUISSON

En général, on cuit trop le poisson; le jus se perd et la saveur en souffre. Tous les poissons ont alors le même goût.

L'albumine du poisson est comparable au blanc d'œuf. Chacun sait qu'on peut bouillir, pocher ou mijoter un œuf de façon à laisser le blanc mollet, crémeux, facile à digérer, ou au contraire, à le rendre solide et dur. Dans le premier cas, on a cuit l'albumine juste à point; dans le second, on l'a trop laissé cuire.

On devrait cuire le poisson jusqu'à ce que la substance albumineuse qu'il contient se coagule, mais pas davantage. Lorsque le blanc d'un œuf est *coagulé*, il est cuit. Il en est de même du poisson.