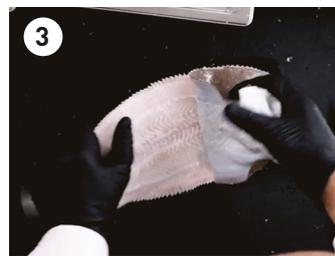


FICHE 1 : Technique - Habiller

Habiller un poisson, préparer un coquillage

On entend par habiller un poisson, le préparer pour la cuisine. La technique est différente selon qu'il s'agisse d'un poisson plat à 2 filets, d'un poisson plat à 4 filets ou d'un poisson rond.

1 - HABILLER UN POISSON PLAT À 4 FILETS



1 - **Ébarber** : ôter et/ou tailler les barbes, les nageoires et la queue

2 - **Écailler** : détacher les écailles des poissons avec le dos du couteau

3 - **Dépouiller / peler** : retirer la peau

4 - **Vider** : retirer les viscères, les laitances, les œufs des poissons

5 - **Laver** : rincer abondamment le poisson pour le nettoyer

2 - HABILLER UN POISSON PLAT À 2 FILETS OU UN POISSON ROND



1 - **Ébarber** : ôter et/ou tailler les barbes, les nageoires et la queue

2 - **Écailler** : détacher les écailles des poissons

3 - **Vider** : retirer les viscères, les laitances, les œufs des poissons

4 - **Laver** : rincer abondamment le poisson pour le nettoyer

3 - HABILLER UNE LOTTE



1 - **Ébarber** : ôter et/ou tailler les barbes, les nageoires et la queue

2 - **Dépouiller / peler** : retirer la peau

3 - **Laver** : rincer abondamment le poisson pour le nettoyer

4 - PRÉPARER LES COQUILLAGES



1 - **Gratter** les coquilles si besoin puis rincer plusieurs fois (à l'exception des huîtres et des coquilles Saint-Jacques)

Pour tous les coquillages enfouisseurs (palourde, praire, amande, couteau, etc.)

laisser dégorger 2 heures dans de l'eau salée

2 - **Trier** en ne conservant que les coquillages bien fermés

3 - **Décoquiller** (selon la recette) : enlever les coquilles