



Secaar

Agir ensemble pour un développement intégral

Diffusé par **SECAAR**
01 BP 3011 LOMÉ 01 TOGO
00228 22 20 28 20
secretariat@secaar.org
www.secaar.org



CONSERVATION DES ALIMENTS

POISSON



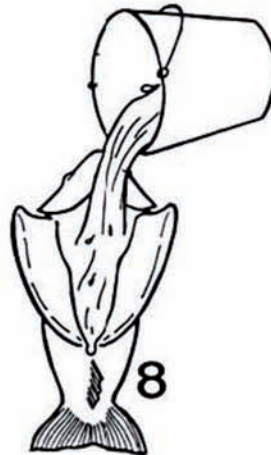
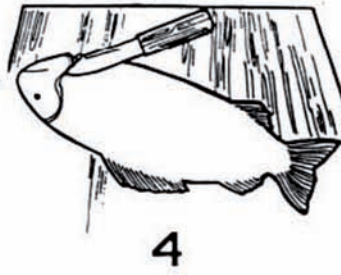
TABLE DES MATIÈRES

NETTOYAGE	3
Découpage et écaillage	3
FILETAGE.....	5
A. Gros poisson.....	5
B. Petit poisson.....	5
SÉCHAGE AU SOLEIL.....	7
FUMAGE - SÉCHAGE.....	9
SALAGE A SEC	11
SALAGE EN SAUMURE.....	13
UTILISATION.....	15
A : Dessalage.....	15
B : Recettes	15

NETTOYAGE

Découpage et écaillage

1. Mettre le poisson sur une planche propre en bois (autre que du contreplaqué). Tenir le poisson par la tête et enlever les écailles avec le grattoir. Gratter en partant de la queue vers la tête et en faisant attention à ne pas abîmer la peau.
2. Laver le poisson à l'eau courante potable et froide, ou, si cela n'est pas possible, le mettre dans un baquet rempli d'eau froide propre. Tenir le poisson d'une main, le nettoyer à fond et enlever les écailles restantes de l'autre main.
3. Placer le poisson sur le côté, sur une planche en bois propre. En utilisant un couteau propre et bien tranchant, couper en suivant la ligne des branchies. Retourner le poisson et répéter l'opération. Ne pas détacher la tête.
4. Décoller les branchies en plaçant la pointe du couteau en dessous et les détacher du corps et de la tête du poisson. Ne pas détacher la tête.
5. En commençant par l'orifice anal, ouvrir le ventre du poisson. La coupe doit être faite en partant de l'orifice anal vers la tête du poisson. Ne pas couper le poisson en deux mais faire une coupe assez profonde pour permettre de l'ouvrir facilement.
6. Lorsque vous avez ouvert le poisson de façon à ce que les organes, les entrailles et les branchies soient visibles, placez vos doigts sous les branchies pour les enlever. Les organes et les entrailles sont attachés et s'enlèveront avec elles.
7. Gratter avec votre couteau le sang qui se trouve le long de l'épine dorsale.
8. Laver à fond la cavité abdominale avec de l'eau courante potable et froide.



FILETAGE

A. Gros poisson

1. Mettre le poisson ventre en l'air sur une planche propre en bois (autre que du contreplaqué). Placer la tête à votre droite si vous êtes droitier. Couper en suivant le contour des branchies.
2. Enlever la tête et les entrailles.
3. Mettre le poisson sur le côté. Pour séparer le premier filet de l'arête, commencer par la tête du poisson et couper vers la queue. En maintenant le couteau aussi près que possible de l'arête (il devrait s'appuyer sur la grande arête), détacher la chair du côté qui vous est le plus proche. La pointe du couteau devrait toucher l'épine dorsale.
4. Détacher la cage thoracique de l'épine dorsale, vous pourrez ensuite séparer le reste du filet de l'arête.
5. Tourner le poisson de façon à avoir la queue à droite et le côté charnu au-dessus.
6. Couper à nouveau pour détacher des arêtes le filet restant. Si nécessaire, enlever les nageoires des filets. Laver les filets avec de l'eau potable froide.

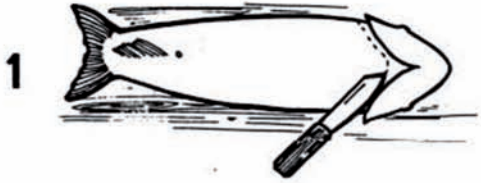
B. Petit poisson

On peut utiliser des poissons non vidés.

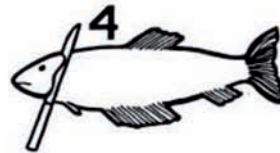
1. Poser le poisson sur une planche propre en bois (autre que du contreplaqué), le dos tourné vers vous. Si vous êtes droitier, la tête doit être tournée vers la gauche. Couper la chair le long du contour des branchies jusqu'à l'épine dorsale.
2. Incliner le couteau jusqu'à ce qu'il se trouve à angle droit avec l'épine dorsale. Détacher le filet en partant de la tête vers la queue et en coupant aussi près que possible de l'épine dorsale. La cage thoracique devrait se détacher tout autour du ventre et suivre le filet
3. Lorsque le filet est détaché vous devez voir les entrailles, organes et arêtes du poisson.
4. Retourner le poisson. Vous avez maintenant le ventre face à vous.
5. Répéter les opérations 1, 2 et 3.
6. Enlever les entrailles qui pourraient rester attachées au filet. Si nécessaire, enlever les nageoires du filet. Laver les filets, si possible, avec de l'eau courante potable et froide.

3 

illustrations · ilustraciones



A



6



B

SÉCHAGE AU SOLEIL

A. Ce qu'il vous faut:

1. Du poisson fumé.
2. Du poisson non salé, ou
3. Du poisson salé (rincer à l'eau potable froide).

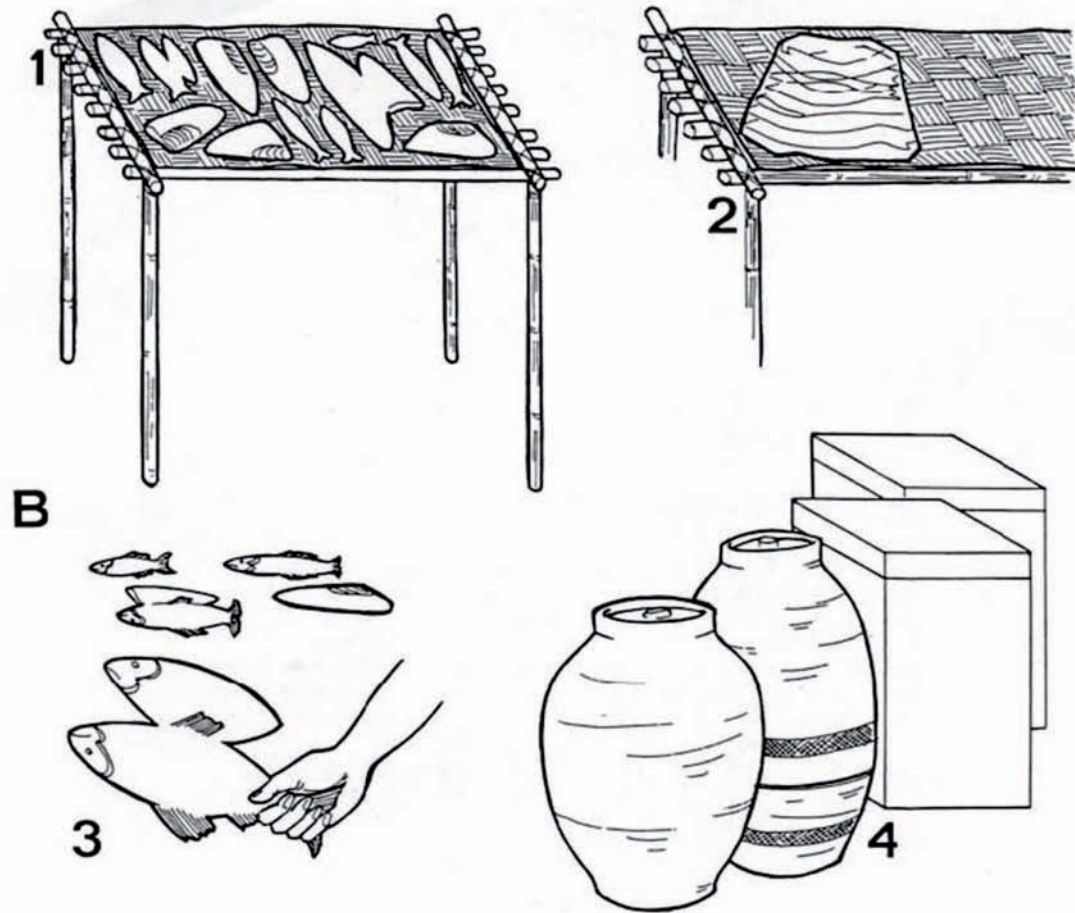
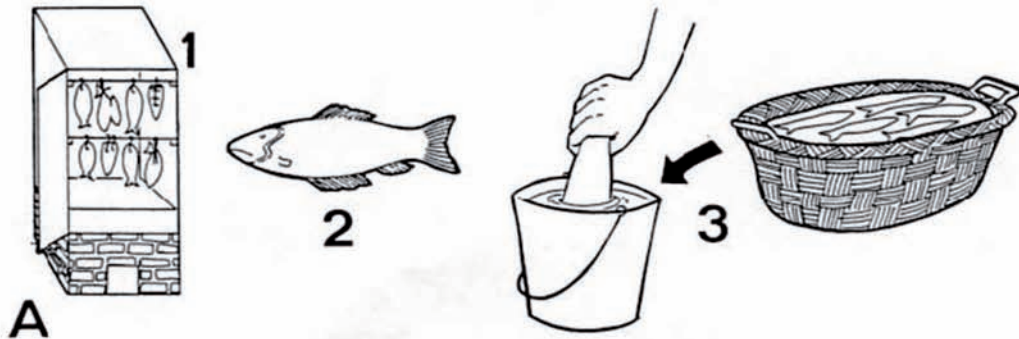
B. Pour obtenir de meilleurs résultats, il faudrait utiliser des poissons moyens ou gros, ouverts et fendus, mais on peut également sécher un poisson entier, salé et vidé.

1. Placer le poisson sur un treillis de bambou ou tout autre treillis assurant une libre circulation de l'air. Selon le degré d'humidité, laisser d'abord les poissons à l'ombre pendant un ou deux jours. Si on expose le poisson immédiatement au soleil, une croûte de cristaux de sel se formera, empêchant un bon séchage. Seulement lorsque la surface du poisson, paraît sèche, placer les treillis au soleil pour un séchage complet.

2. Pendant la nuit ou par temps pluvieux, empiler les poissons et les recouvrir d'un plastique épais ou autre matériau afin d'empêcher leur réhumidification.

3. Le traitement est terminé lorsque le poisson ne se plie pas facilement. S'il s'agit de poisson salé, la surface est recouverte de petits cristaux de sel.

4. Le poisson non salé et séché et le poisson salé et séché se conserveront pendant très longtemps, surtout lorsqu'ils sont mis dans des récipients métalliques ou des pots en terre étanches à l'air.



FUMAGE - SÉCHAGE

A. Ce qu'il vous faut :

1. Des petits poissons entiers, de petits poissons fendus, de gros poissons tranchés ou des filets.
2. Cinq à six parties d'eau pour une partie de sel pour la saumure si on désire effectuer un présalage ou un salage en saumure avant fumage.

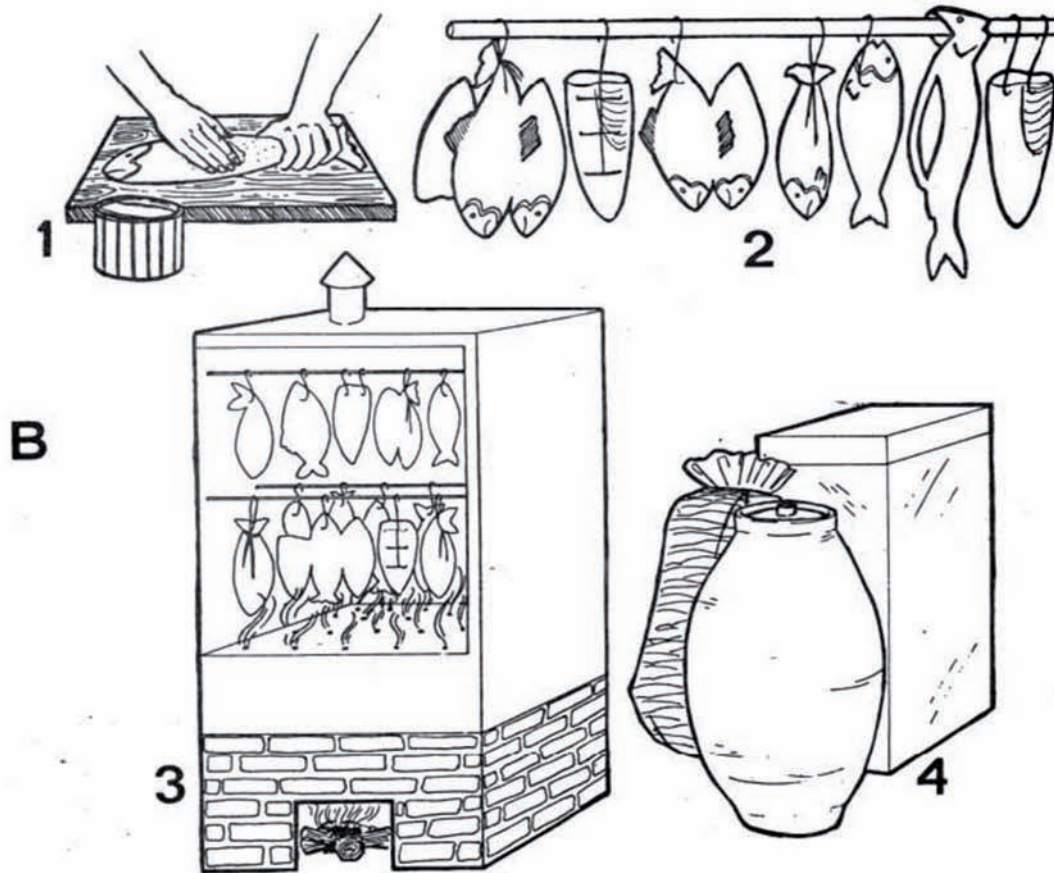
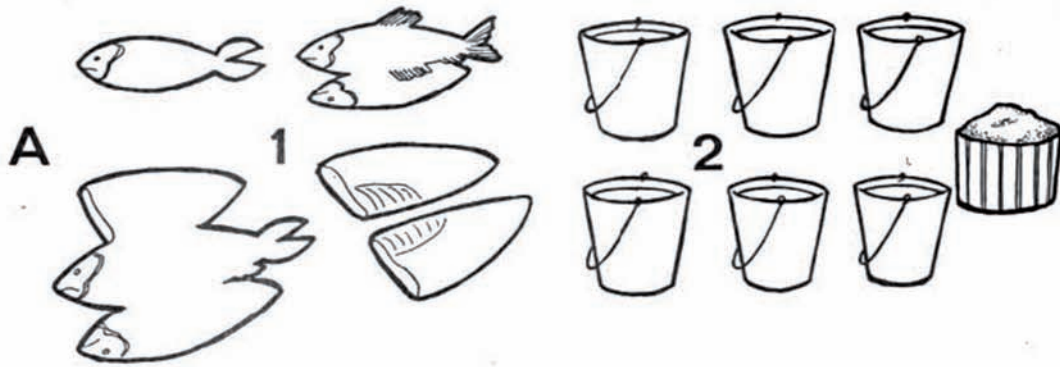
B. Lorsqu'on fume le poisson pour le conserver, le principal objectif est de le cuire et de le sécher. L'appellation du traitement est «fumage-séchage». Le séchage peut se faire partiellement ou complètement dans le fumoir. S'il ne se fait que partiellement dans le fumoir, il se poursuit au dehors, normalement au soleil. Les poissons destinés à être fumés ne subissent généralement pas de traitement préalable au sel ou à la saumure car le salage dépend des conditions et goûts locaux et peut être omis si on le désire. Cependant, sous certaines conditions climatiques, le sel facilite la bonne conservation du poisson. Il existe de nombreux modes de préparation du poisson en vue du fumage: poisson entier avec ou sans boyaux, trancha, en filets, en grosses ou fines tranches, etc. Ici, encore, tout dépend des traditions et préférences locales.

1. Si nécessaire, présaler le poisson pendant un minimum de 10 et un maximum de 90 minutes dans une saumure faite de six parties d'eau pour une partie de sel. Le temps nécessaire dépend de la taille du poisson, de la préparation (en tranches, filets ou entier) et de sa teneur en graisse (un poisson gras doit rester plus longtemps dans la saumure), et ce temps peut être déterminé par des essais. Si les poissons ne sont pas présalés, il faudrait les laver.

2. Suspendre les poissons à un bâton ou les poser sur un treillis en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas entre eux. Si les poissons sont posés sur un treillis, il faut les retourner en cours de traitement pour obtenir un fumage uniforme. On peut suspendre les poissons de différentes façons. Les poissons entiers peuvent être suspendus en passant un bâton à travers les ouïes ou en attachant une ficelle autour de la queue. Les poissons tranchés peuvent être suspendus par une ficelle enroulée autour de la queue ou par un crochet en forme de S passé soit dans la tête soit dans la queue. Si le poisson tranché est suspendu par la tête, il est préférable de ne pas enlever les arêtes des ouïes car la chair du poisson a tendance à se déchirer sous son propre poids.

3. Préparer un feu dans le foyer. Au début, feu faible pour sécher le poisson en surface. Puis, augmenter la température en laissant entrer plus d'air dans le foyer. Cette phase de cuisson du poisson devrait durer environ 2 heures et assurera la cuisson. Si le séchage initial n'est pas fait convenablement, la chair cuira trop vite et le poisson tombera du bâton ou se cassera sur le treillis. Après la cuisson, le séchage devrait être poursuivi à température plus basse pendant plusieurs heures. Si le séchage peut se faire au soleil, si les conditions climatiques le permettent, il faut alors protéger le poisson contre l'infestation par les mouches et autres insectes en le recouvrant d'une moustiquaire ou d'une gaze. Le produit fini devrait avoir la consistance du bois et être complètement desséché. Si une partie quelconque du poisson est insuffisamment séchée une moisissure se développera rapidement.

4. Le produit, s'il est bien protégé contre les insectes, se conservera plusieurs mois. En cas d'humidité, on peut le placer dans des récipients hermétiques ou dans du polyéthylène épais. Si ce procédé est trop onéreux, on peut renouveler de temps en temps l'opération de séchage.



SALAGE A SEC

A. Ce qu'il vous faut :

1. Un poisson ouvert ou
2. Des filets
3. Du gros sel de qualité comestible

B. Il faudrait utiliser pour le salage à sec un panier ou un treillis ou tout autre récipient qui permette au liquide de s'écouler.

1. Poser le poisson sur une planche propre en bois (autre que du contreplaqué). Avec un couteau propre et bien tranchant, faire des incisions dans les parties épaisses pour permettre une meilleure pénétration du sel.

2. Flotter la chair avec du gros sel, en insistant pour qu'il pénètre bien.

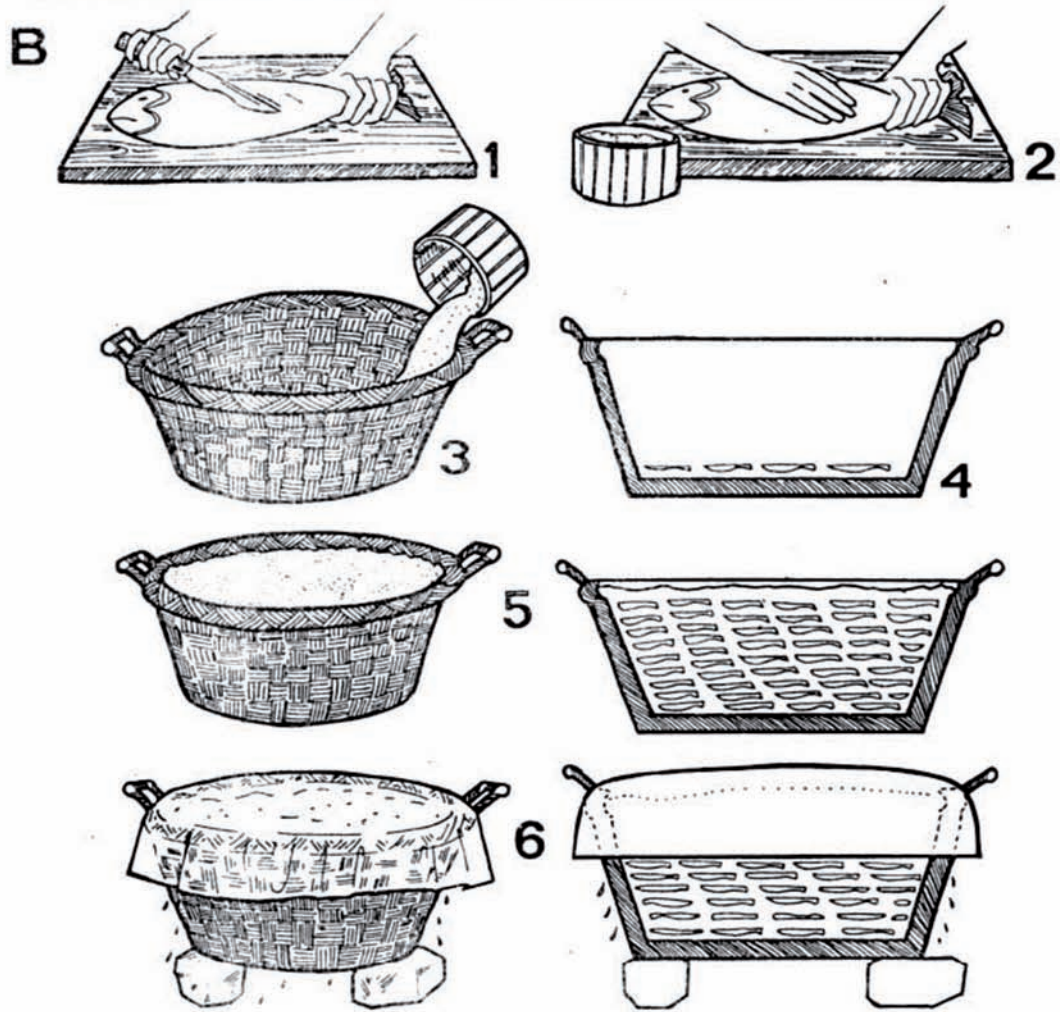
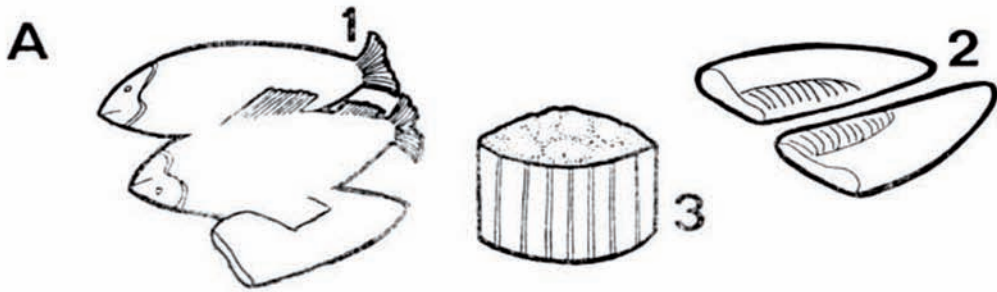
3. Recouvrir le fond du récipient d'une épaisse couche de sel.

4. Poser une couche de poisson (un seul poisson d'épaisseur) sur le sel, côté peau sur le dessus. Le poisson doit être fendu et ouvert pour permettre une bonne pénétration du sel. Les poissons ne doivent pas se chevaucher.

5. Continuer à superposer une couche de sel et une couche de poisson jusqu'à ce que le récipient soit plein.

6. Couvrir d'un plastique épais; ne pas y poser de pierres.

Note : Bien surélever le panier avec des pierres ou des briques, afin que le liquide puisse s'écouler et le poisson puisse sécher. Les poissons fortement salés, s'ils sont couverts, se conserveront longtemps.



SALAGE EN SAUMURE

A : Ce qu'il vous faut:

1. Un bac parfaitement propre avec un couvercle de diamètre légèrement inférieur à celui de l'intérieur du bac.
2. Plusieurs pierres bien lavées qui serviront de poids.
3. Du gros sel de qualité comestible.
4. Un récipient pour préparer la saumure.

B : Petit poisson (genre sardine) Ne pas retirer les entrailles car celles-ci font fermenter le poisson et facilitent la conservation.

Gros poisson

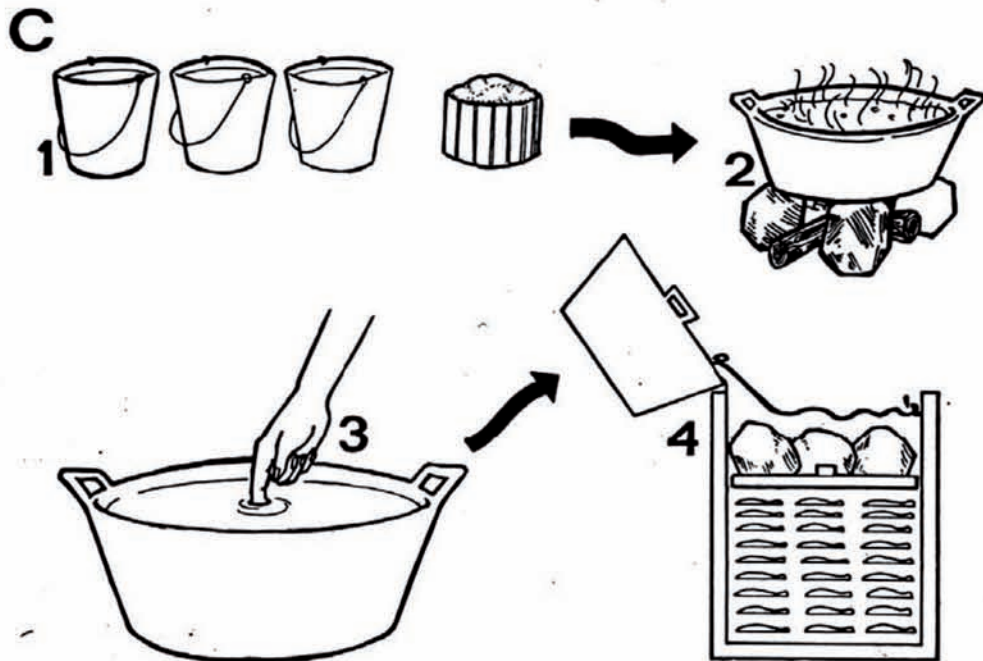
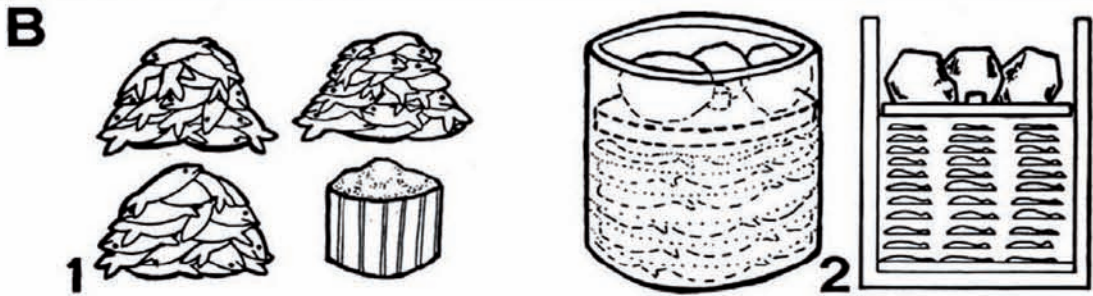
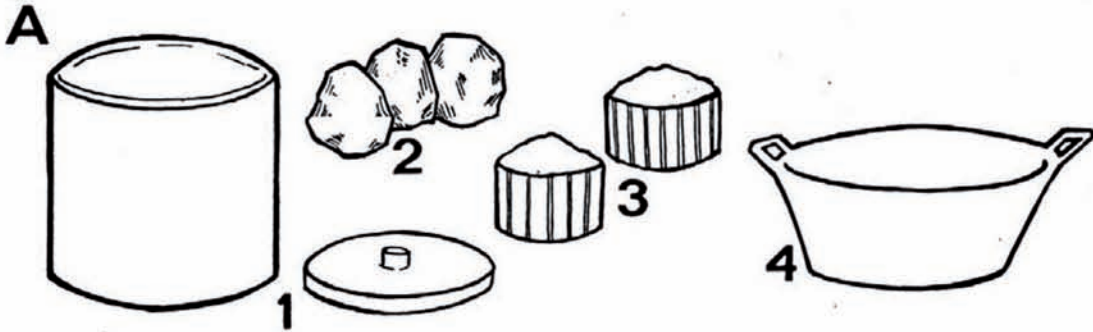
1. Oter les entrailles. Seul le sel conservera le poisson. Ouvrir les poissons gros et moyens
2. pour permettre une bonne pénétration du sel.
3. Utiliser trois fois plus de poisson que de sel.
4. Recouvrir le fond' d'un bac d'une épaisse couche de gros sel. Disposer une couche de poisson (un poisson d'épaisseur) sur le sel. Ajouter du sel jusqu'à recouvrir complètement le poisson. Continuer en alternant une couche de poisson et une couche de sel jusqu'à ce que le récipient soit plein. Placer une épaisse couche de gros sel sur le dessus. Mettre le couvercle sur le récipient et y placer les pierres. La saumure se formera et s'élèvera de 2 à 3cm au-dessus du couvercle. Si la quantité de saumure est insuffisante, ajouter une solution saturée de sel.

C : Préparation de la saumure saturée de sel

1. Utiliser trois parties d'eau potable pour une partie de sel.
2. Mettre la solution dans un récipient et la faire chauffer sur un feu. Porter à ébullition puis laisser refroidir.
3. Lorsque vous pouvez mettre votre doigt dans la saumure sans ressentir de douleur la saumure est prête.
4. Ajouter la quantité nécessaire de solution supplémentaire.

6 

illustrations · ilustraciones



UTILISATION

A : Dessalage.

Avant usage, le poisson traité doit être dessalé en le trempant dans de l'eau potable froide pendant une nuit ou au maximum 48 heures. Dans les pays chauds, le laisser tremper seulement pendant une nuit. Changer l'eau plusieurs fois. On peut également diviser le poisson en grandes feuilles, les placer dans de l'eau potable froide et chauffer lentement jusqu'à frémissement pendant 30 à 60 minutes. Lorsque le poisson est très sec et très salé, il peut être nécessaire de le laisser d'abord tremper dans de l'eau froide puis de le faire frémir dans une nouvelle eau douce.

Note : Tous les poissons traités doivent être mangés cuits.

B : Recettes

1. Ragoût de poisson.

Cuire le poisson traité, après l'avoir dessalé ou fait tremper, dans de l'eau avec différentes sortes de légumes. Les légumes habituellement utilisés pour un ragoût sont:

ignames, tomates, oignons et pommes de terre. On peut également utiliser: gombos, poivrons, épinards ou autres légumes à feuilles vertes, riz, arachides et piments. Il faut aussi assaisonner.

2. Poisson au court-bouillon.

Après avoir dessalé ou fait tremper le poisson, le mettre dans une casserole profonde ou dans un poêlon. Le recouvrir d'eau froide et chauffer très lentement presque jusqu'à ébullition. ce qui peut prendre une heure ou davantage. Enlever l'écume qui monte à la surface. Oter le poisson de l'eau et le mettre sur un plat chaud. Le servir avec de l'huile ou du beurre fondu et du poivre.

3. Poisson grillé.

Après avoir dessalé ou fait tremper le poisson, l'égoutter et le sécher. L'enduire de matières grasses ou d'huile. Poser le poisson sur un gril métallique, partie charnue au-dessus. Placer le gril sur un feu. Faire cuire le poisson pendant trois à quatre minutes puis le tourner et le laisser encore pendant environ 4 minutes. Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur du poisson. Les morceaux de poisson plus épais sont plus longs à cuire.

Note : Pour des recettes détaillées, consulter n'importe quel bon livre de cuisine.

10 

illustrations · ilustraciones

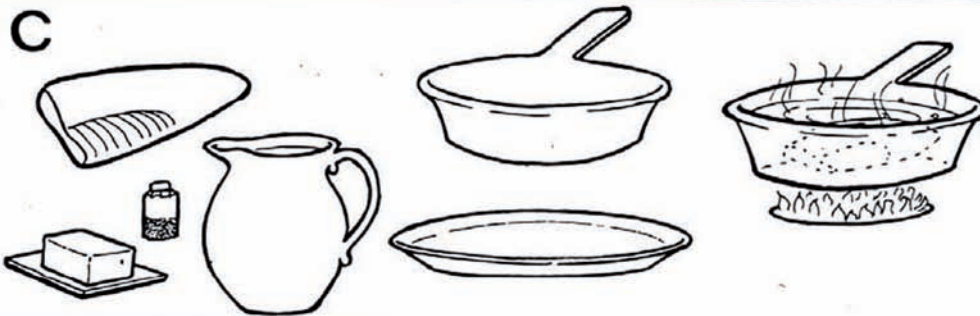
A



B



C



D

