



PRÉPARATION
25 min



CUISSON
25 min



DIFFICULTÉ
Facile



PORTIONS
4 personnes

La palée n'a qu'un seul ennemi au four : le quart d'heure de trop. Cuite entière sur un lit de tomates et de fenouil, arête et peau la protègent le temps qu'il faut ; la règle des dix minutes par centimètre et un four vraiment préchauffé font le reste.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes (2 poissons de 400 g)

POUR LE POISSON

Palées du lac vidées et écaillées 2 de 400 g

Citron non traité 1

Thym et romarin 4 branches

Huile d'olive 3 c. à s.

Fleur de sel, poivre du moulin au goût

POUR LE LIT DE LÉGUMES

Tomates fermes (grappe ou cœur de bœuf) 500 g

Bulbe de fenouil 1 grand

Oignon rouge 1

Gousses d'ail en chemise 3

Vin blanc de Neuchâtel 1 dl

Graines de fenouil 1 c. à c.

Huile d'olive 2 c. à s.

POUR LA FINITION

Beurre bien froid 20 g

Aneth ou persil plat 4 branches

Pain mi-blanc, pour saucer 1 morceau

PRÉPARATION

01

Préchauffer — et attendre vraiment

Réglez le four à 200 °C en chaleur tournante, gradin du milieu, et laissez-le monter 15 minutes après le signal sonore. Ce signal indique que la sonde a vu 200 °C une fois, pas que l'enceinte, la grille et la lèchefrite sont à température. Un poisson glissé dans un four encore froid dans sa masse cuit par le fond avant de cuire par l'air : le dessous se dessèche pendant que le dos reste cru.

02

Le lit de légumes prend dix minutes d'avance

Émincez le fenouil en lamelles de 5 mm, coupez les tomates en quartiers, l'oignon rouge en lanières. Mélangez-les dans un plat à four avec l'ail en chemise, les graines de fenouil, l'huile d'olive et du sel. Enfouissez ce lit seul pendant 10 minutes : le fenouil demande plus de temps que le poisson, et lui donner cette avance évite d'avoir à prolonger la cuisson de la palée pour attendre les légumes.

03

Préparer les poissons

Salez la palée à l'intérieur et à l'extérieur 10 minutes avant de l'enfourner, pas au dernier moment : le sel a besoin de ce délai pour pénétrer et retenir l'eau dans la chair au lieu de la faire perler en surface. Incisez la peau de trois traits obliques de chaque côté, sur 5 mm de profondeur seulement — assez pour que la chaleur entre par les flancs, pas assez pour ouvrir le filet. Glissez dans le ventre deux rondelles de citron et les herbes.

04

Coucher le poisson sur les légumes

Sortez le plat, poussez les légumes sur les côtés et couchez les deux poissons au centre, sur le lit. Badigeonnez la peau d'huile d'olive. Versez le vin blanc le long des bords du plat, jamais sur le poisson : la peau doit rester sèche pour dorer, alors que le vin, lui, doit se transformer en vapeur parfumée sous la chair.

05

La cuisson — dix minutes par centimètre

Enfouissez 18 à 22 minutes à 200 °C en chaleur tournante. La durée ne dépend pas du poids mais de l'épaisseur : mesurez la palée au plus épais du dos et comptez environ 10 minutes par centimètre. Vérifiez au bout de 18 minutes en glissant la pointe d'un couteau le long de l'arête dorsale : si la chair s'en détache sans résister et qu'elle est nacrée, c'est cuit. À cœur, on vise 55 à 58 °C — au-delà de 60 °C, la chair rend son eau et devient cotonneuse.

06

Quatre minutes de repos

Sortez le plat et laissez-le reposer 4 minutes à couvert lâche, sans jamais serrer une feuille d'aluminium sur la peau : elle ramollirait aussitôt. Pendant ce repos, la chaleur finit de traverser le dos et la chair se raffermirait juste assez pour se lever en filets entiers plutôt qu'en morceaux.

07

Lever les filets et servir

Décollez le filet supérieur d'un couteau souple en suivant l'arête, retirez l'arête centrale d'un bloc en la soulevant par la queue, puis levez le second filet. Fouettez le beurre bien froid dans le jus de cuisson au fond du plat pour le lier, parsemez d'aneth et servez directement dans le plat, avec du pain pour saucer.

L'ASTUCE DU CHEF

Retenez la règle des dix minutes par centimètre, et mesurez l'épaisseur plutôt que de peser le poisson : deux palées de 400 g peuvent demander cinq minutes d'écart selon qu'elles sont larges et plates ou courtes et épaisses. Salez dix minutes avant d'enfourner, pas juste avant. Et ne couvrez jamais un poisson rôti d'aluminium serré pour le garder au chaud : la vapeur emprisonnée décolle la peau en deux minutes et transforme une cuisson réussie en poisson vapeur tiède.