Poissons entiers

Bar, Merlu, Rascasse, Rouget, Dorade, Carpe, Truite de mer, Saumon...

Ingrédients :

	Cocotte de base 4 pers.	Cocotte de base 6 pers.	Grande cocotte 8 pers.
Poisson(s)	700 g	1,4 kg	2 à 3 kg
Persil ou estragon	1 bouquet	1 bouquet	1 bouquet
Gousses d'ail	1	3	4
Graines de fenouil	1 c. à c.	2 c. à c.	3 c. à c.
Citron	1/2	1	1
Vin blanc	50 g	10 cl ou 100 g	15 cl ou 150 g
Sel / poivre	facultatif	facultatif	facultatif

Préparation :

- 1 - Écaillez et lavez le(s) poisson(s) soigneusement.
- 2 - Hachez les herbes aromatiques et l'ail.
- 3 - Placez le(s) poisson(s) en crapaudine (flancs écartés) sur le fond de la cocotte.
- 4 - Les poissons longs peuvent être disposés en fer à cheval (l'arrondi placé à l'arrière de la cocotte).
- 5 - Les poissons larges utiliseront la longueur ou la diagonale de la cocotte.
- 6 - Ajoutez le vin blanc et le citron pressé sur le poisson.
- 7 - Parsemez de persil ou d'estragon, d'ail haché et de graines de fenouil.
- 8 - Salez et poivrez (facultatif).
- 9 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	25 mn	35 mn	45 mn
HAUT :	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini
BAS :	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini

Conseils / Notes :

- Pour la cuisson d'un poisson seul (sans ingrédients), déposez le poisson non écaillé sur la grille position basse avec 2 à 3 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte et cuire comme ci-dessus. En fin de cuisson, la peau s'enlève très facilement (style croûte de sel). Ajoutez un filet de citron (c'est un délice !).