

DEFINITION

Préparations réalisées à partir d'un poisson à 2 filets (entier)

1e méthode filetage :

- Habiller le poisson
- Supprimer la tête en limitant les pertes
- Inciser le dos de chaque côté de la nageoire dorsale
- Lever le 1er filet en collant bien le couteau filet de sole contre les arêtes (sens dos/ventre)
- Veiller à ne pas entailler la chair de la partie ventrale
- Poser la partie arête contre la planche et procéder de la même façon pour le second filet
- L'arête doit être nette, sans chair.
- Les filets ne doivent pas être entaillés : pour cela utiliser un couteau bien affûté.
- Parer les filets : supprimer les cartilages des nageoires ainsi que les arêtes de la partie ventrale

2e méthode filetage :

- Supprimer la tête du poisson
 - Bien repérer l'arête en Y
 - Relever la partie ventrale
 - Inciser en coupant l'arête au niveau de la jointure du Y.
 - Lever le filet en coupant le long de l'arête (de la tête vers la queue).
 - Procéder de même pour le second filet.
- Cette méthode est beaucoup plus rapide, mais nécessite un plus grand parage des filets
-> Supprimer la partie ventrale, les cartilages des nageoires le long du dos, désarêter les chairs et rincer.

Estimation du nombre de portions à détailler :

Peser le poisson net et diviser son poids par le poids moyen d'une pièce (0,120 à 0,150kg pour un pavé, 0,175kg pour une darne), marquer et découper.
Un poisson fileté est plus cher à l'achat mais aussi plus rentable Moins de pertes et moins de temps de préparation.

Commentaires

Rendement du filetage : 50% à partir d'un poisson entier non vidé.
Globalement, tous les poissons à 2 filets ont la même conformation. Ils possèdent tous une arête en Y. C'est cette conformation qui oblige un habillage et un filetage particulier. Seule la lotte n'a pas cette conformation : elle est formée de 2 filets accolés à une arête ronde (sorte de colonne vertébrale)

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
HABILLER	Queue trop raccourcie	Il faut lui conserver sa forme naturelle
	Chair entaillée (écaillage)	Utiliser des outils non tranchants (écailleur, dos d'un couteau, cercle en inox...)
VIDER	Vidage difficile	Il est impératif de décoller les intestins pour pouvoir les extraire par les branchies
	Peau du ventre ouverte	Pour décoller les intestins, agir précautionneusement. Un poisson cuit entier est plus aisé à cuire s'il est compact, non ouvert.
	Tête séparée du corps	Il faut agir lentement surtout au niveau du cou (endroit très fragile)
HYGIENE	Poste	Entre cette phase d'habillage et la phase de filetage ou de façonnage, le poste doit être désinfecté

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

DETAILLER DES DARNES	Habiller, rincer, supprimer le caillot de sang, donner une forme cylindrique au poisson et ficeler régulièrement (ficelle arrêlée), détailler (0,175Kg/darne) -> Cabillaud, colin, saumon...
DESARETER PAR LE DOS	Habiller, rincer, ouvrir le dos de chaque côté de l'arête centrale (repère : nageoire dorsale), décoller l'arête du dos vers le ventre, couper l'arête au niveau de la tête et de la queue (ciseaux), désarêter. > Saumon, rouget, truite, sardine, bar, merlan, sandre
DESARETER PAR LE VENTRE	Habiller, rincer, désarêter la grosse arête au niveau de la tête, la séparer de la tête (ciseaux) et la décoller du corps en s'aidant du couteau. Parer et sécher. -> Cabillaud, colin, merlu...
DETAILLER UN POISSON EN TRANCHES (SANS ARETES)	Utiliser un poisson désarêter par le ventre, donner une forme cylindrique, ficeler, détailler en tranches épaisses (0,120 à 0,150kg), éponger.

CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS

Façonner un filet de poisson à 2 filets (TT133)