

TRUITE

Pourvoiries Québec

CONSEILS

Votre couteau devrait toujours glisser dans la chair et non couper tel une scie. Si ce n'est pas le cas, pensez à l'affûter !

EN ENTIER



- 1 Enlevez la couche de mucus en essuyant la peau avec une lingette. Le poisson sera plus facile à manipuler.
- 2 À l'aide d'un couteau à filet, faites une incision de l'anus jusqu'à la jonction des branchies.



- 3 Éviscerez le poisson : retirez les organes de la cavité thoracique. Bien rincer à l'eau. La tête peut être conservée ou retirée.

Votre poisson est prêt pour la cuisson.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les joues sont le filet mignon de la truite : tendres et charnues.

EN FILETS

Le poisson n'a pas besoin d'être éviscéré pour être fileté.



- 1 Coupez derrière la nageoire pectorale, en vous rendant à la colonne vertébrale. Tournez votre lame sur le côté pour longer la colonne vertébrale, puis coupez jusqu'à la nageoire caudale (la queue).
- 2 Répétez toute les étapes de l'autre côté.



- 3 Retirez la cage thoracique : faites une incision à 45 degrés en longeant la zone d'arêtes que vous sentirez au toucher sur chacun des filets.

Votre poisson est prêt pour la cuisson.