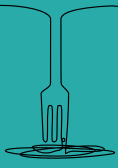




Avec la collaboration de :



Québec



TÂCHE 9 | Cuisiner du poisson

Situation

- En emploi

Intentions de communication

- **Compréhension orale (niveau 5)**
 - ✓ Comprendre une technique de cuisson du poisson
- **Production orale (niveaux 3 à 5)**
 - ✓ Expliquer une technique de cuisson du poisson


Niveaux visés

- Niveaux 3 à 5

Durée proposée

- 3 heures

Support

-  Vidéo : Techniques de cuisson de poisson
Cinq Fourchettes (2 septembre 2017). Techniques de cuisson de poisson [Vidéo en ligne jusqu'à 09 : 11].
Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=uzlhrcCoWDw>

Éléments langagiers

- Le vocabulaire relié à la tâche
- Les marques de l'oralité
- « Qui » et « que » comme pronoms relatifs



L'AMUSE-BOUCHE



ANTICIPATION

 Regardez les deux premières minutes de la vidéo et répondez aux questions.

1. À quelle(s) occasion(s) cuisinez-vous du poisson?
2. Mangez-vous du saumon en tartare? Ou d'autres poissons? Comment mangez-vous le poisson? Cru? En ceviche?
3. Selon vous, quelles sont les prochaines étapes une fois le poisson assaisonné?
4. Comment pouvez-vous caractériser la cuisson du poisson?



L'ENTRÉE

 Lisez les questions, regardez la vidéo au complet, puis répondez aux questions.

1. Quel est le titre de la vidéo?

2. Quel est le sujet de la vidéo?

Différentes façons de cuire le saumon.

Une technique de cuisson pour le poisson.

Une salade qui accompagne bien le poisson.

Les différentes herbes fraîches à cuisiner avec le poisson.

3. Quel autre thème est abordé dans la vidéo?

Comment découper un poisson.

Comment choisir un poisson frais.

Comment retirer la peau d'un poisson.

Comment parer le poisson.

4. Quel poisson l'animateur utilise-t-il pour sa démonstration?

Le flétan

La truite

Le saumon

La morue

5. Quel est l'accompagnement que le chef prépare pendant la cuisson du poisson?








LE PLAT PRINCIPAL



ÉLÉMENTS LANGAGIERS

VOCABULAIRE

1. Cochez les herbes nommées dans la vidéo.

		
L'aneth	La menthe	Le basilic
		
La sauge	La coriandre	Le persil italien

2. Parmi les poissons mentionnés par l'animateur, lequel est cuisiné dans la vidéo ?



L'aiglefin



Le bar du Chili



Le saumon




Le flétan



La morue

3. Quelle est la différence entre un pavé et un filet?

Un pavé de saumon	Un filet de saumon
	

4. Identifiez le côté peau et le côté chair du poisson.



5. Identifiez les différents types de cuisson.

■ Au barbecue

■ Au gaz

■ À induction

■ Sur un rond à serpentin



6. Cochez les caractéristiques de la cuisson à l'unilatéral.

C'est une méthode qui consiste à retourner les aliments plusieurs fois pendant la cuisson.

C'est une méthode qui consiste à cuire les aliments sur un seul côté.

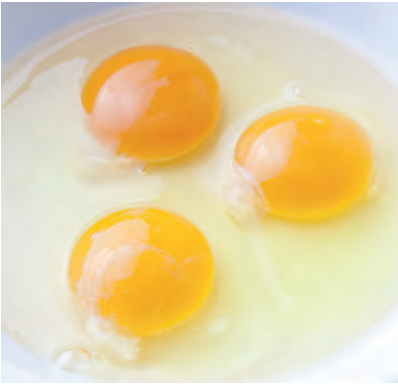



La cuisson s'effectue sur le côté chair de l'aliment.

La cuisson s'effectue sur le côté peau de l'aliment.

La cuisson s'effectue sur tous les côtés de l'aliment.



7. Placez les éléments au bon endroit dans le tableau.

Noms	La coloration	L'humidité	L'oxydation	La viscosité
Définitions	État de quelque chose qui est humide ou un peu mouillé.	Réaction pendant laquelle un aliment change de couleur au contact de la chaleur.	Réaction pendant laquelle un aliment change de couleur au contact de l'air.	État de quelque chose qui est visqueux, gluant ou collant
Noms				
				
Définitions				

8. Associez la chaleur correspondant à chacun des sélecteurs de température.

■ Feu doux

■ Feu éteint

■ Feu moyen-vif

■ Feu vif ou élevé



9. Associez les adjectifs à leur image.

■ croustillant

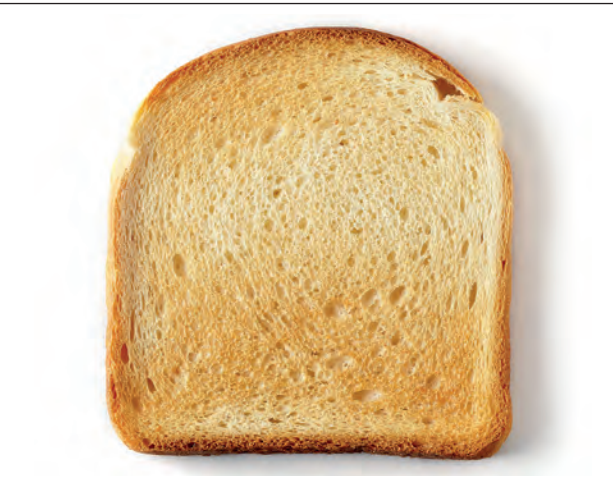
■ doré

■ infusé

■ juteux

■ mousseux

■ rosé



10. Associez les verbes à leur définition.

■ assaisonner ■ assécher ■ émincer ■ éponger ■ laisser reposer ■ saisir ■ surcuire

- a. Rendre une viande sèche, en retirer l'eau, c'est l'
- b. Essuyer avec une éponge ou un papier essuie-tout, c'est
- c. Cuire rapidement un aliment à feu élevé, c'est le
- d. Couper très finement, c'est
- e. Trop cuire un aliment, c'est le
- f. Ajouter du sel et du poivre, c'est
- g. Attendre quelques minutes avant de servir un aliment chaud, c'est le



Voici comment cuire un poisson unilatéralement:
- On cuit côté peau à feu modéré jusqu'à la cuisson souhaitée.
- On ne retourne pas le poisson pour ne pas l'assécher.

GRAMMAIRE

Pour apporter une précision à un nom, on peut utiliser les pronoms relatifs « qui » ou « que ».

Observez :

La sauce **qui est à base de vin blanc** accompagnera à merveille ce poisson.
Ce poisson **qui est visqueux** n'est pas du tout frais.

Le persil **que nous avons émincé** apporte une touche de couleur dans l'assiette.
Le citron **que je viens d'ajouter** apporte une petite touche personnelle.

Après « qui », il y a un verbe.

Après « que », il y a un sujet et un verbe.

Le « qui » et le « que » sont placés après le nom qu'ils remplacent.



Omble de fontaine

1. Lisez la description et surlignez les cinq pronoms relatifs. Indiquez le nom qu'ils remplacent en le surlignant. Le premier a été trouvé.

La **recette** suivante **qui** est très simple et que je vais vous expliquer à l'instant est l'une de mes préférées. Tout d'abord, prenez un filet de saumon et déposez-le côté peau sur une plaque légèrement huilée. Choisissez l'huile de canola qui supporte très bien la chaleur. Badigeonnez le filet avec de la mayonnaise. La mayonnaise, qui apporte de la saveur, permet de garder l'humidité du poisson. Émincez du persil, environ un quart de tasse, et disposez-le en ligne droite tout le long du filet. Ajoutez deux cuillérées à table de câpres que vous disposerez sur le persil. Faites cuire au barbecue ou au four sous le gril environ 6 minutes. Bon appétit!

2. Complétez les phrases avec les pronoms « qui » ou « que ».

Aujourd'hui, nous allons cuisiner de la dorade. C'est un poisson _____ coute très cher mais _____ est succulent. Alors, prenons un filet de dorade _____ nous allons faire cuire à l'unilatéral. Sous l'effet de la chaleur, la peau va devenir croustillante et s'enlèvera facilement. Attention, voici une étape importante _____ est malheureusement trop souvent oubliée. Assaisonnez le filet avec une pincée de sel et quelques tours de poivre du moulin. Ensuite, il s'agit de déposer le filet côté peau dans la poêle légèrement huilée sur feu moyen. Après quelques minutes, on retourne le poisson et on poursuit la cuisson encore quelques secondes. Disposez le filet dans l'assiette _____ vous avez réchauffée. N'oubliez pas le soupçon de jus de citron _____ va augmenter le plaisir de vos papilles gustatives. Bon appétit!

PHONÉTIQUE

a. Dans les phrases suivantes, que signifie l'expression « faut »?

Faut être assez généreux. **Faut** laisser à feu moyen-vif. **Faut** vraiment éviter de surcuire.

b. Dans les phrases suivantes, que signifie l'expression « faque »?

Faque si on cuisine... **Faque** le jus d'une demi-lime est suffisant. **Faque** on veut toujours qu'il reste d'un beau doré.

c. Dans les phrases suivantes, que signifie l'expression « ben »?

Moi j'aime **ben** l'huile neutre végétale. Une salade **ben** fraîche. La peau est **ben ben** croustillante.





LES FROMAGES



COMPRÉHENSION DÉTAILLÉE

 Lisez les questions avant de regarder la vidéo à nouveau. Répondez ensuite aux questions.

1. Pourquoi l'animateur a-t-il choisi le saumon pour sa démonstration?

C'est un poisson économique.

C'est un poisson qu'on mange souvent.

C'est un poisson qui se cuisine facilement.

C'est un poisson qui est toujours frais.

2. Quelle est la première étape au moment d'acheter du poisson?

3. Quels sont les deux signes de fraîcheur d'un poisson?

L'odeur

La texture

La couleur

Le prix

4. Pourquoi faut-il éponger l'humidité du poisson avant de le faire cuire?

Pour éviter que la cuisson soit trop longue.

Pour qu'on puisse mieux le saisir.

Pour éviter qu'il répande de l'eau dans la poêle pendant sa cuisson.

Pour ne pas l'abimer quand il cuit.

5. Placez dans l'ordre les étapes de cuisson du poisson.

	Assaisonner le poisson.
	Laisser reposer le poisson.
	Laisser cuire le poisson pendant quelques minutes.
	Faire saisir la peau du poisson.
	Éponger le poisson.
	Faire chauffer l'huile dans le poêlon.
	Retourner le poisson et cuire encore quelques minutes.

6. Indiquez si l'énoncé est vrai ou faux. Si l'énoncé est faux, écrivez l'énoncé correct.

Énoncés		Vrai	Faux
a.	L'huile d'olive brule quand elle est chauffée à feu vif.		
b.	On commence la cuisson du poisson côté chair.		
c.	On peut augmenter ou réduire la chaleur du poêlon si le poisson cuit trop vite ou trop lentement.		
d.	L'animateur retourne le poisson aux deux tiers de sa cuisson.		
e.	Il faut seulement saisir le côté peau du poisson.		
f.	Le saumon est un poisson gras.		

7. Nommez les deux raisons pour lesquelles il faut arroser les poissons maigres avec du beurre pendant la cuisson.

a.

b.

8. Quel est le temps de cuisson approximatif de ce poisson?

5 à 6 minutes

7 à 8 minutes

8 à 10 minutes

10 à 15 minutes

9. Expliquez ce que signifie l'étape de repos qui permet à la chair de se détendre.





Parler pour parler...



Parler pour parler

- Quels poissons cuisinez-vous dans votre pays d'origine?
- Quels types de cuisson utilisez-vous?
- Quelles sont les épices que vous utilisez pour assaisonner le poisson?
- Quel est l'accompagnement spécial avec le poisson dans votre région ou pays d'origine?





Le clin d'œil gourmand

Les petits poissons des chenaux

Au Québec, lorsque la glace de la rivière Sainte-Anne-de-la-Pérade* est suffisamment épaisse, habituellement en janvier, les amateurs de pêche sur glace installent leur petite « cabane » pour y pêcher le poulamon atlantique, qu'on appelle familièrement « poisson des chenaux ».

Formant un véritable village sur glace, ces cabanes sont munies d'un poêle; on peut y pêcher au chaud dans une ambiance familiale et festive. Certains cuisinent même le poisson directement sorti de l'eau!



Source : <https://www.sainteannedelaperade.net>

*Cette rivière et le village du même nom sont situés sur la rive nord du fleuve Saint-Laurent, entre Montréal et Québec, au nord-est de Trois-Rivières.



LE DESSERT



PRODUCTIONS ÉCRITE ET ORALE

À partir d'un de ces modes de cuisson, complétez la fiche de recherche à la page suivante.

1. Au barbecue



2. En papillote



3. Par pochage



4. En friture





FICHE DE RECHERCHE

Mode de cuisson :

Informations sur le mode de cuisson

Recette proposée

Accessoires ou ustensiles utilisés

Ingrédients nécessaires
(huile, eau, beurre, etc.)

Étapes de préparation

Temps de cuisson

Types de poisson pour ce mode de cuisson (poisson maigre, poisson gras, etc.)

Avantages de ce mode de cuisson (rapidité, peu d'ingrédients nécessaires, rehausse les saveurs du poisson, préserve la texture, etc.)



Outils pédagogiques



Cuisson au barbecue

- Les coupes de poisson plus épaisses (thon, saumon, flétan ou espadon) grillent plus efficacement que les poissons plus maigres.
- Utiliser une grille propre et bien huilée. Pour les petits poissons, utiliser un panier à grillade.
- Chauffer le gril 10 minutes à puissance élevée avec le couvercle fermé.
- Badigeonner généreusement la grille du barbecue pour empêcher le poisson de coller.
- Déposer le poisson sur la grille du barbecue.
- Cuire le poisson de 4 à 6 minutes par côté à feu moyen à moyen-élevé ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



Cuisson en papillote

- Envelopper le poisson dans du papier d'aluminium ou du papier parchemin.
- Ajouter des légumes, des aromates et un peu de bouillon de légumes, de vin blanc, de jus de citron ou d'huile d'olive.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 10 à 15 minutes. Le poisson est cuit à l'étouffée et conserve ainsi toute son humidité et sa saveur.
- Mode de cuisson idéal pour tous les types de poisson. La cuisson sera plus longue pour les poissons gras.



Cuisson pochée

- Presque tous les poissons peuvent être cuits doucement dans un liquide chauffé, comme du vin, de l'eau, du bouillon, du fumet de poisson ou du lait.
- Verser juste assez de liquide pour couvrir le poisson.
- Bien couvrir la casserole et faire mijoter doucement de 8 à 10 minutes pour les morceaux de poisson et de 15 à 20 minutes pour le poisson entier.
- Le liquide à pocher peut aussi être utilisé comme base pour une sauce.



Friture

- Un poisson d'un demi-pouce d'épaisseur est idéal pour cette méthode.
- Il faut surveiller la température de l'huile avec un thermomètre pour assurer une cuisson adéquate : si l'huile est trop froide pendant la cuisson, le poisson deviendra détremé et gras; si l'huile est trop chaude, le poisson brunira ou brûlera à l'extérieur avant que l'intérieur n'atteigne la température appropriée.
- Chauffer suffisamment d'huile végétale ou de canola (entre 350 et 375 °F).
- Couper le poisson plus épais en plus petits morceaux; ainsi, ils cuiront en même temps que leur extérieur prendra une teinte dorée.
- Saupoudrer légèrement les filets ou morceaux de farine et tremper dans un œuf battu.
- Tremper ensuite dans une panure.
- Cuire de 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient légèrement dorés.
- S'assurer que les morceaux ne se touchent pas pendant la friture.
- Égoutter sur du papier absorbant avant de servir.



Activités d'autoapprentissage



9 - Cuisiner du poisson

Pour apporter une précision à un nom, on peut utiliser les pronoms relatifs « qui » ou « que ».

1. Complétez les phrases à l'aide de « qui » ou « que ».

a. C'est un restaurant...		je te recommande.
		est loin de chez moi.
		a une bonne réputation.
		prépare les meilleurs desserts.
		nous aimons beaucoup.

b. C'est un cuisinier...		travaille vraiment bien.
		j'aimerais te présenter.
		le chef complimente souvent.
		a beaucoup d'imagination.
		est originaire du Guatemala.

On continue.



c. C'est un plat...		j'aime cuisiner pour mes amis.
		demande beaucoup de préparation.
		les clients commandent souvent.
		contient beaucoup d'épices.
		tu devrais essayer.

d. C'est un ingrédient...		tu peux acheter au supermarché.
		coûte très cher.
		est essentiel à cette recette classique.
		nous utilisons très peu dans nos recettes.
		peut provoquer des allergies.

e. C'est une recette...		vient de mon pays.
		ma grand-mère m'a appris.
		plait généralement à tout le monde.
		nous préparons pour les grandes occasions.
		je te montrerai à cuisiner.





Au plaisir de vous revoir!



Avec la collaboration de :



Québec 