



## TURBOT

### L'Atelier et les explications du Maître d'Hôtel

Très apprécié dès l'Antiquité, le **turbot** *Psetta Maxima* est un poisson plat benthique *adapté à la vie sur le fond*. Il fréquente principalement les côtes de l'Atlantique où il trouve les substrats de pierre, de graviers et de sable qui lui conviennent. Sa peau est pourvue de tubercules osseux *écailles dures sur la surface supérieure* ce qui le rend facilement reconnaissable. Ce poisson possède un pouvoir de mimétisme remarquable. Il a la propriété d'imiter parfaitement le fond sur lequel il vit, non seulement dans sa teinte générale mais également dans ses bigarrures *fonds de graviers*. C'est ainsi que l'on peut reconnaître le turbot importé de Hollande, qui est plus foncé et moins épais, de par la nature plus froide et moins nourrissante des eaux où il vit. Très fertile, le turbot pond dès sa quatrième année de cinq à quinze millions d'œufs *vers la fin de l'hiver ou au début printemps en Méditerranée*. Pendant les premiers mois de sa vie, l'alevin chasse les amphipodes *alevins de crustacés* et les mysidacés *alevins de crevettes*. Puis, à partir de la seconde moitié de sa vie le **turbotin** de 1,5kg quitte les fonds marins la nuit et monte en pleine eau, en quête de nourriture. Il consomme des poissons et des crevettes grises chassés à vue et devient un adulte de 30/100 cm, d'un poids pouvant aller jusqu'à 25kg à l'âge de 20 ans pour les mâles et de 30 ans pour les femelles (+ ou – 1kg/an). En règle générale, il s'éloigne autant de la côte qu'il est âgé. Le turbot atteint la taille commerciale fixée à 30 cm entre trois et quatre ans. Il est pêché essentiellement avec des chaluts de fond et des palangres ce qui représente 600 à 800 t annuelles. Le turbot fait partie des quelques espèces « pionnières » de l'aquaculture marine dont les essais d'élevage larvaire ont débuté en France dans les années 70. La place de la France dans la production de turbot de taille commerciale est modeste, 700 à 900 t depuis quelques années. Elle est, en revanche, leader mondial pour la production et l'exportation de juvéniles vers l'Europe ou la Chine.





**Matériel de service:**

- le plat présentant le turbot
- une assiette chaude de service et une assiette à déchets
- une assiette pour les déchets
- deux grandes fourchettes, deux grandes cuillères pour composer « les pinces », une cuillère à entremets pour la sauce
- une fourchette et deux couteaux à poisson
- une plaque chauffante (ou à accumulation), un réchaud
- un linceul ou une serviette de service

**Ingrédients :**

Le turbot - la garniture - la sauce

**Le Turbot**

*Selon sa taille, il est souvent tronçonné en portions de 250 g à 300 g. Au restaurant, un turbotin de 1.5 kg convient pour le service de 4 convives. Les préparations sont multiples, souvent servi entier, il peut être meunière, grillé, poché ...*

1/ Après présentation, poser le plat contenant le turbot cuit sur la plaque chauffante, tête à gauche. 2/ Selon la préparation, il n'est pas forcément nécessaire d'ébarber le turbot ni de lui ôter tête et queue. 3/ Inciser le centre du turbot de haut en bas en suivant la démarcation et marquer le pourtour des filets. 5/ Pour lever les filets, engager votre couteau à poisson (ou bien le dos de votre cuillère tenue de la main droite) entre les filets supérieurs et l'arête centrale en allant de la tête vers la queue. 6/ Les deux filets levés, dégager l'arête centrale en la soulevant de la pointe de la fourchette et en glissant le couteau à poisson (ou bien le dos de votre cuillère) entre l'arête et les filets inférieurs. 7/ Séparer les filets inférieurs, retourner les à l'aide des deux couteaux à poisson utilisés comme une spatule et enlever la peau gélatineuse blanche qui les recouvre.



***Finition, présentation et service :***

Selon la taille du turbot, les filets peuvent être coupés de façon transversale pour constituer des portions égales. Penser à lever les deux joues du poisson.

***Variante :*** la peau blanche peut être laissée car elle est consommable par contre la peau noire doit être systématiquement retirée.

***Temps de réalisation :*** 4 minutes

***Niveau de difficulté :*** \*\*\*

***Intérêt de réalisation face au convive :*** \*\*\*

***Anecdote :*** Plat, en forme de losange et presque circulaire le turbot a donné naissance à un ustensile de cuisson particulier appelé « turbotière ».

*Cette méthode de découpage s'applique pour : la raie, le Saint-Pierre...*

*Fiche réalisée par Denis Courtiade*