

Lavage du poisson façon sushi (sel + acide)

🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m

Technique japonaise pour atténuer l'odeur « de poisson » d'un poisson de mer dont l'éviscération a été tardive. Combinaison sel (osmose, raffermissement) + acide doux (eau gazeuse ou vinaigre) qui neutralise la triméthylamine volatile. Geste correctif de surface, bref, à ne pas confondre avec un lavage prolongé.

japonaise

INGRÉDIENTS

□ sel fin	1 càc	□ vinaigre de riz, version rapide, chairs foncées	50 ml
□ eau froide	200 ml		
□ eau gazeuse, version douce, sushi	200 ml	□ sel fin, sur la surface du poisson	1/2 càc

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Sortir le poisson juste avant traitement. ****Filet ou pavé sans peau**** : la technique agit sur la surface exposée de la chair.
2. Préparer dans deux *bols separe*s : - une *saumure* : sel fin dissous dans eau froide - un *bain acide* : soit eau gazeuse, soit vinaigre de riz dilué dans 150 ml d'eau froide

Pour du sushi/sashimi, ****toujours préférer l'eau gazeuse**** : elle ne marque ni la couleur ni le goût de la chair, et tolère un temps de contact plus long sans dénaturer la surface.

— Traitement au sel —

3. Saupoudrer légèrement sel fin et laisser 2 min. Des gouttelettes apparaissent en surface : c'est l'eau extraite par osmose, chargée en mucus et composés odorants.
4. Rincer ****brièvement**** dans le bol de saumure (1 seconde, juste pour décoller). Tamponner avec du papier absorbant sans frotter.

— Traitement à l'acide —

5. Immerger le poisson dans le bain acide :
6. • ****Eau gazeuse**** : 1 à 2 minutes maximum - ****Vinaigre dilué**** : 10 à 30 secondes maximum

****Repère visuel critique**** : surveiller la surface. Tant qu'elle reste ****translucide****, c'est bon. Dès qu'elle vire à l'****opaque/mat/blanchâtre****, l'acide a commencé à dénaturer les protéines (début de ceviche) et c'est allé trop loin. Pour du sushi on veut le translucide.

L'épaisseur compte : un filet fin réagit plus vite qu'un pavé épais. Raccourcir le temps pour les tranches fines.

— Rinçage et séchage —

7. Sortir immédiatement et rincer brièvement à l'eau froide (3-5 secondes).
8. Sécher ****soigneusement**** au papier absorbant, en tamponnant des deux côtés. La surface doit ressortir ****sèche au toucher**** — toute humidité résiduelle relance le chrono de dégradation.
9. Si le poisson est destiné à un sushi ou un sashimi servi immédiatement, utiliser dans la foulée. Sinon, conserver couvert au plus froid du réfrigérateur (0–2 °C) et consommer dans les 24 heures.

*****Approche causale plutôt que correctrice**** : la meilleure technique reste un poisson ***ikejime*** (abattage instantané + saignée), vidé à sec immédiatement, jamais rincé. Voir la méthode Niland dans la [bibliographie cuisine](/ressources/bibliographie-cuisine/). Ce lavage sel/acide est un correctif pour la matière première imparfaite que la filière française classique impose.*

technique