

## Envie de Poisson ?



**Les amateurs de poissons** trouveront à Istanbul de quoi se régaler entre les poissons de la mer Noire, de la Méditerranée et du Bosphore. En effet, l'opposition océanographique qui existe entre les mers de Marmara/Egée et Méditerranée et la Mer noire provoque un va-et-vient saisonnier de poissons qui généralement montent à la belle saison en Mer noire pour redescendre quand arrive le mauvais temps.

Des marchés de poissons se trouvent à de nombreux endroits, et dans chaque quartier vous trouverez au moins un étal. Mais vous voilà devant le rayon de poissons de votre poissonnier et vous vous demandez quel poisson choisir ? C'est quoi ce poisson ? Est-ce la bonne saison ? Comment le préparer ? Retenez que la meilleure période pour en manger se situe de l'automne au printemps, et il vaut mieux éviter les grosses chaleurs d'été, surtout s'ils ne sont pas maintenus dans la glace.

Voici ci-dessous quelques indications sur les poissons les plus fréquents :

### Cupra / Cipura : Daurade (ou dorade)

La daurade est un poisson de mer (deniz çupra), très présente en Méditerranée, mais elle est aussi cultivée en aquaculture (uniquement çupra chez les poissonniers). La meilleure saison est d'octobre à mai. Saviez-vous que les daurades sont des espèces hermaphrodites qui naissent mâles puis se transforment en femelles. Lors de la période de reproduction, la daurade quitte les côtes pour gagner la haute mer.



### Levrek : bar ou loup



De même que pour la daurade, il y a le levrek de mer et d'élevage. Vous pourrez donc le trouver toute l'année, mais surtout en septembre et octobre. Caractérisé par son corps fuselé, son dos gris et son ventre blanc, le levrek est courant dans les eaux côtières de la Méditerranée et de la Mer noire. Sa chair très blanche reste ferme à la cuisson.

**Palamut : bonite**

Vous le trouverez de septembre à décembre. C'est un poisson de courte durée et les grandes migrations vers le sud passent par le Bosphore en automne. C'est pourquoi vous verrez une foule de pêcheurs en septembre et octobre. Sur les étals, il est souvent présenté avec ses œüies rouges et étoilées sorties des branchies.

**Lüfer :**

Ce poisson est une espèce endémique que l'on ne trouve qu'à Istanbul. Il est appelé "le sultan de tous les poissons". Selon sa taille, vous le trouverez dans les étals sous différents noms. Par ordre croissant: defne yapragi, çınakop, sarikanat, lüfer et kofana. De septembre à janvier.

**Barbunya:****Kalkan et Kiliç :****Istavrit :****Petit lexique franco-turc des autres poissons :**

alabalik : truite, toute l'année.

barbunya : gros rouget, surtout d'août à octobre.

dil : sole, toute l'année, surtout de septembre à avril.

fener : lotte, toute l'année.

hamsi : anchois, de septembre à mai.

iskorpit : rascasse, de mai à juillet.

Ses arêtes étant vénéneuses, il est recommandé de le faire préparer par le poissonnier.

istavrit : sorte de petit maquereau, toute l'année.

kalkan : turbot, de novembre à mars. Poisson plat, "moche" mais succulent. Veut dire bouclier en turc.

kiliç : espadon, de mars à septembre.

somon : saumon, toute l'année.

mesgit : merlan, toute l'année.

tekir : petit rouget, de février à juillet.

ton / orkinoz : thon, de octobre à février.

sardalya : sardine, de mars à septembre.

### Cuisiner le poisson :

La cuisine turque préfère conserver aux mets leur saveur initiale. Fraîcheur et simplicité caractérisent les préparations culinaires, qui font largement emploi d'huile d'olive et de tomate. Le poisson, on le préfère donc grillé, servi sur un lit d'herbes aromatiques et assaisonné d'un filet de jus de citron.



Sous ses formes plus sophistiquées, il est servi en soupe (balik çorbasi) ou encore préparé en « casserole » (güveç), c'est-à-dire mijoté dans un récipient de terre avec des légumes de saison. Vous pouvez aussi déguster dans certains restaurants le poisson en croûte de sel (tuzlu balik). Mmm... c'est un délice ! Attention de le commander en arrivant car il est un peu long à préparer.

#### Chez le poissonnier demandez le poisson:

Evidé : içini temizleyin

écaillé : pullarini ayaklayin

En filets : fileto

En morceaux : dogramak

Sans peau : derisiz

### Poissons d'aquaculture intensive : çupra, levrek, alabalik

L'aquaculture moderne a débuté à la fin des années 1960. Peu de progrès ont été réalisés jusqu'en 1985 lorsqu'a débuté l'élevage de la daurade royale et du bar européen.

En Turquie, l'élevage des trois espèces principales, à savoir la truite arc-en-ciel (alabalik), le bar (levrek) et la daurade (çupra), a rapidement augmenté au cours des années 90. Les sociétés turques utilisent les moyens les plus intensifs de pisciculture. Le poisson se trouve dans des bassins dont l'eau est renouvelée ou dans des cages flottantes et avec une forte concentration d'animaux. Il faut savoir que les antibiotiques et les stimulateurs de croissance font partie généralement de leur alimentation (prévention des maladies, rendement). Les élevages de daurade et de bar sont concentrés le long du sud de la côte égéenne qui possède beaucoup de sites protégés.

La Turquie s'efforce également de développer l'élevage de nouvelles espèces, tel que par exemple le turbot en mer Noire.

