



AUBERGINES

AUBERGINES EN DEUX CUISSONS ET LEURS SARDINES GRILLEES **

Ingrédients :

Sardines fraîches (note1)
persil frais
poudre de Perlimpimpin
huile d'olives
chapelure (note 3)

aubergines classiques(note 2)
persillade LVC
piquant LVC
du coulis de tomates LVC
oeuf + lait (note 4)

Méthode:

Au moins quelques heures avant , préparer avec une partie des aubergines , un caviar d'aubergines mode LVC (voir recette) que vous tiendrez bien au froid

Préparez vos sardines comme d'habitude et secouez-les dans un "sac à épices" avec de la poudre de Perlimpimpin . Laissez "mariner" au frais jusqu'au moment de les griller (note 5)

Préparez 2 assiettes creuses

dans la première, écrasez des tartines de pain grillé sans sel mode LVC (voir recette) ou sinon faites en avec vos biscottes usuelles

dans la deuxième battez un oeuf entier avec 1 ou 2 cuillères de lait (note 4)

Préparez un plat sur lequel vous étalez une ou 2 couches de papier-linge . Coupez vos fruits en tranches d'un bon 1/2 cm si possible bien régulières et "enfarinez-le" de votre poudre de Perlimpimpin dans un sac comme d'habitude

Faites chauffer l'huile d'olives . Passez les tranches une à une dans l'oeuf battu puis dans la chapelure . Plongez-les aussitôt dans l'huile brûlante . Retournez dès que la première face est dorée avec 2 fourchettes . Dès que la deuxième face est dorée l'aubergine est cuite . Égouttez bien et posez sur le papier absorbant : Cuite vivement de cette façon et "bien essorée"de l'huile de cuisson, l'aubergine absorbe presque pas de gras .



Vos poissons sont grillés ? Vos aubergines sont frites aussi ??

T.S.V.P ->

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou au 06.86.98.40.44 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Préparez la saucière de coulis que vous assaisonnez assez largement de piquant LVC et d'un peu de paprika fumé . Vous pouvez diviser la "sauce" en deux et en servir une partie chaude (2mn de FAO) et l'autre froide .

Dressez vos assiettes avec une quenelle de caviar d'aubergines froid, des aubergines frites brûlantes, des sardines elles aussi bien chaudes . Les sauces seront ajoutées selon les goûts des convives dans la version de leur choix .

NB : vous pouvez , si vous le voulez ajouter quelques fines herbes hachées par exemple des classiques comme ciboulette , ciboule ou cerfeuil mais testez aussi agastache ou menthe poivrée

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les sardines ? Bien sûr fraîches, ce sera plus fin mais à défaut plongez des filets de sardines congelés dans du lait légèrement tiède après les avoir rincés vivement sous le robinet pour éliminer les eaux de congélation éventuelles . Enfermez alors une persillade LVC dans le filet plié à la place de l'arête avant de mettre au grill

Vous pouvez faire la même chose avec des "lisettes" (petits maquereaux de ligne) ou pour ceux qui recherchent des poissons plus maigres des darnes de colin, de merlu, des filets de perche (savoureux mais attention fragilissimes) etc..

(note 2) On trouve actuellement en plus de nos "classiques" aubergines longues ou trapues violettes, des variétés tigrées et même blanches plus "décoratives" sur les étals ?? une mode culturelle adaptée à un marché du "qui-sort-de-l'ordinaire ?? peut-être. Mais sachez que la blanche , parfois plus âpre, se prête particulièrement bien à la friture car elle "pompe" moins l'huile et qu'inversement, avec sa peau, la violette donnera un "caviar" plus coloré . Dans tous les cas les résultats seront aussi beaux que bons !

(note 3) . Revoyez la recette de la chapelure LVC : du pain grillé roux , enfermé dans un sac de papier et vous roulez votre rouleau à pâtisserie (ou une bouteille ... ou un marteau en caoutchouc feront l'affaire!) Comme vous en avez trop fait, pas de problème servez-vous du sac pour verser l'excédent dans un bocal bien fermé que vous aurez ainsi sous la main à la première occasion !. Mais pas de la poudre , de grâce, de la chapelure avec des petits morceaux : c'est tout le charme ce petit croquant ...

(note 4) Le lait peut être du reste du lait écrémé ... ou de la crème pour les gourmands (.. autorisés bien entendu) .

Pour l'oeuf , vous pouvez au choix utiliser soit le jaune, soit le blanc, soit l'oeuf entier sans problème .

(note 5) La cuisson idéale est le barbecue dehors tant pour le parfum des poissons ... que pour l'odeur dans la maison . Sinon ?? sur une grille posée dans la lèche-frite de votre four en hiver . Dans ce cas un peu d'eau dans le fond de la lèche-frite évitera de crépir votre four et d'empester durablement la cuisine ! Lorsque vous aurez sorti votre grillade mettez donc un bouquet de thym et de laurier dans le four le temps du refroidissement : le four sentira bon ... et la cuisine aussi !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans sucre" attention il y a un peu de sucre dans le coulis de tomate et dans l'aubergine .. mais vraiment peu . On peut dire que c'est presque bien

Pour les "sans gluten" attention à bien utiliser du pain sans gluten

T.S.V.P-->

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou au 06.86.98.40.44 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Pour les "sans gras" bien sûr il y a du gras dans les aubergines frites mais si vous les épongez soigneusement avec du papier chiffon ... c'est déjà moins mal ! Vous pouvez également opter pour des poissons maigres car c'est vrai que maquereaux, saumon d'élevage ou sardines sont des poissons gras . Mais ils ont tellement de "bon gras" , de ces merveilleux Oméga ...

Sinon, faites griller sur la "plancha" les aubergines coupées en tranches fines (sur leur longueur) et optez pour un merlan ou une queue de lotte que vous ferez griller dans sa peau ("débarrasser" de la peau avant de servir) .

D'accord ce n'est pas pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A