



POISSON : LES FRUITS DE MER

5 RACINES et FRUITS DE MER

mode LVC

Avec le confinement et le re-confinement, vous voici obligé de faire plus souvent appel à votre cher "coffre-aux-trésors", votre congélateur . Ma foi, vous allez découvrir une recette simple et de bon goût qui va vous permettre de régaler votre tablée ... et qui sait, de leur faire découvrir que les "fruits de mer" c'est pas seulement bon en été sur la plage, mais qu'en hiver ça met des vacances dans l'assiette !

INGRÉDIENTS:

vos 5 racines (note 1)
vos 5 racines (note 2)
ail, échalote, oignons
[huile de hibou en colère](#)
lait et puis crème fleurette

vos 5 racines (note 2)
ail, échalote, oignons
[huile de hibou en colère](#)
lait et puis crème fleurette

MÉTHODE:

Votre mélange de fruits de mer (note 1)

En fait le goût de votre cuisinée va dépendre du goût des éléments contenus . Si vous avez suivi mon astuce mode LVC : vous avez mis "de côté" u fur et à mesure, divers éléments à part dans des sacs "sous-vide" dans le congélateur. Vous pourrez donc utiliser soit qu'un ou deux éléments (langoustines + moules) , voir plusieurs (par exemple divers coquillages : coques, huîtres, moules, palourdes, etc ...) ou un mélange de divers crustacés (chair de crabes, queue de langoustines et voir langoustes et queues de cigales de mer ou gambas et homard) Bien sûr vous pourrez mélanger crustacés ou calamars (ou seiches etc.) avec des coquillages .

Bref c'est une question de goût ... et encore une fois de la richesse de votre "trésor"



Dans tous les cas, rincez abondamment à l'eau bouillante dans une passoire les bestioles choisies, puis laissez-les macérer dans du lait tiède et fortement parfumé de l'épice choisie pour votre cuisinée future : les FDM vont perdre tous les goûts indésirables qu'ils auraient pu "adopter" pendant leur conservation . Il suffira de les égoutter au dernier moment avant de vous en servir

Les cinq racines: (note 2)

Dans tous les cas ici on ne cuisinera que des légumes extra-frais, épluchés et coupés en morceaux compatibles avec les FDM qu'ils accompagnent: des grosses tranches de langoustes n'aimeraient pas un "salpicon" de légumes et avec des FDM petits ne mettez pas des tranches de raves énormes !

Là aussi tout dépend de la saison où vous allez cuisiner ainsi que du contenu de votre panier. Méfiez-vous quand même de ne pas cuisiner les légumes les plus forts en goût avec des FDM pas trop typés : les choux-raves par exemple "étoufferaient " les huîtres et inversement moules et crevettes aimeront les rutabagas (bien sûr les "jeunes et tendres"!)

T.S.V.P --->>

C'est donc, une fois encore à vous de "GOÛTER" sachant que la cuisson renforcera les "amitiés" et donnera toute l'harmonie de l'ensemble en "mariant" les parfums : elle les exhaussera ...

Sortez vos potiot à tester car l'inverse ... peut être vrai !!!

Ici, sur les photos j'avais utilisé du céleri-rave, du daïkon, du panais, de la rave et du rutabaga . J'avais même laissé, vous le voyez quelques petites feuilles de navet : celles qui repoussent lorsqu'on a coupé les premières feuilles lors du ramassage, voir de la vente . Elles donnent un petit parfum de noisette pas désagréable



N.B : Si vous utilisez des topinambours, méfiez-vous ne pas les mettre avec du navet ou du daïkon : ils ne s'aiment pas . Optez plutôt dans ce cas pour de la patate douce blanche : mais ATTENTION elle cuit plus vite que les autres racines: la mettre vers la fin

MONTAGE et CUISSON :

Coupez les aromates (ail, échalote, oignons voir un peu de vert de poireau si vous aimez)) en mini-cubes et faites les "revenir" dans un peu de corps gras de votre choix (note 3) .

Vous pouvez les faire plus ou moins dorer selon vos goûts étant entendu que plus vous les "colorerez" plus leur goût s'accroîtra . Ne pas les faire brûler quand même !!

Maintenant ajoutez au fur et à mesure vos légumes choisis (note 1) en tenant compte de la durée de cuisson de chacun que vous aurez testé auparavant avec votre potiot à tester .

Assaisonnez en ajoutant largement votre persillade mode LVC puis vous assaisonnez de poudre d herbes pour sans sel . Puis, TOUT EN LÉGÈRETÉ parce que c'est fort, ajoutez un peu d' huile de hibou en colère et GOÛTEZ : on peut toujours en ajouter, jamais en retirer . Mélangez bien pour bien répartir les parfums .



Servez, au goût, plus ou moins cuit . En effet d'aucun aiment les légumes peu cuits, encore une peu craquant et d'autres au contraire les préfère bien fondants, bien tendres . CHOISISSEZ en fonction des goûts de votre table !

Un truc de LVC : Servez si possible dans des coupelles ou des assiettes creuses chaudes pour que ça ne refroidisse pas trop vite : c'est meilleur bien chaud

NOTES TECHNIQUES:

(Note 1) Vos fruits de mer à vous, vous les aurez préparés au fur et à mesure de vos marchés et vous pourrez mélanger à votre guise vos trouvailles qui seront certes décalées dans le temps puisque vous aurez choisi chaque fois la période où le produit était au mieux de sa forme (voir le plus souvent de son prix aussi car lorsqu'un produit abonde il est souvent moins cher)

Peut-être que si vous avez mis du petit "bleu de Bretagne" de côté à la saison, vous pourrez avoir ainsi du homard au moment des fêtes pour un prix abordable !!!

T.S.V.P --->>

Vous aviez pensé, lorsque vous entamiez une bourriche d'huitres que s'il y en a quelques unes d'oubliées par le couteau de votre écailleur maison : c'était une idée. Vous les avez ouvertes (au FAO ça met quelques secondes) et aussitôt congelées et quel délice dans un cocktail de fruits de mer !!

(note 2) les cinq racines : nous pensons ici à ces racines d'hiver si précieuses pour varier un peu les légumes : la carotte, les céleri-raves, le chou-rave, le navet boule d'or ou son cousin long, voir le daïkon, la (que dis-je les) patates douce, la rave, le rutabaga et autres, toutes ces "racines" ont chacune plus ou moins de personnalité surtout s'il s'agit de légumes de plein champs par rapport à de grosses productions "industrielles".

Le plus simple est de les goûter crus: vous aller ainsi vous rendre compte que telle ou telle ce jour-là est plus "forte" que la fois précédente et ainsi vous diminuerez la quantité de la "dominante" au profit des autres pour obtenir un mélange "équilibré"

Afin que vos racines aient une cuisson homogène , testez-les une par une avec votre [potiot à tester](#) ainsi vous saurez qu'il vous faudra mettre l'une ou l'autre, voir plusieurs "étalées" dans le temps pour avoir un ensemble homogène lors de la cuisson

(Note 3) Le corps gras de votre choix : mais sachez que celui-ci ne doit pas "couvrir" le goût de votre cuisinée, mais l'aider à dégager tous ses arômes. Donc, bien sûr, avec les FDM on pense à juste titre au beurre salé MAIS CA VOUS EST INTERDIT, chers "sans sel" aussi vous opterez pour le beurre doux. Par souci "diététique" vous userez utilement de "beurre clarifié" ([voir fiche du ghee mode LVC](#))

Enfin, pensez à l'huile neutre (colza par exemple c'est à la mode!) mais de grâce oubliez graisse de canard ou d'oie et à fortiori le "grass de notre cher Tessou" : c'est clairement incompatible !!! Et même la délicieuse huile d'olives n'a pas sa place ici : c'est trop fort en goût

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées et pas de soucis

Pour les "sans sucre" avec des racines choisies pour leur taux faible en hydrate de carbone vous n'aurez pas de problème sévère

Pour les "sans gras", méfiez-vous d'utiliser le moins possible de corps gras pour cuisiner : le mieux serait même de "l'oublier". Dans ce cas, mettez vos aromates (ail, échalote, oignons) en mini-cubes dans votre cocotte de FAO mode LVC (ou un sac de plastique) pré-cuire" dans le FAO, sans pour autant en faire de la purée par une cuisson trop longue . De même, vous pré-cuirez vos diverses sortes de "racines" de la même façon jusqu'à ce que chaque légume soit tendre. Vos FDM pourront éventuellement griller sur le grill ou la plancha . Vous réunirez le tout dans un plat creux au FAO en mélangeant bien le tout délicatement en ajoutant largement de la [persillade mode LVC](#) . Puis vous assaisonnez comme tout le monde de [poudre d'herbes pour sans sel](#) et TOUT EN LÉGÈRETÉ parce que c'est fort d'un peu d' [huile de hibou en colère](#) et GOÛTEZ : on peut toujours en ajouter, jamais en retirer . Réchauffez l'ensemble et servez ... avec quelques copeaux de beurre sur la table pour que, selon la sévérité du régime vous puissiez en user plus ou moins

Je sais, c'est pas pareil



mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A