



## BAIES ROSES



Les baies roses sont les fruits d'arbres d'Amérique du Sud (Schinus molle au Pérou, Schinus terebinthifolius au Brésil) Grand arbre à port retombant peut mesurer jusqu'à 15 mètres., il fait partie de la famille des anacardiées (famille de la mangue et du sumac). Ses feuilles sont persistantes et ses longues grappes de fruits, cueillis à maturité sont séchés. Les baies roses sont parfumées, légèrement sucrées et peu piquantes. Aujourd'hui cultivé à La Réunion d'où son surnom d' « Or rose de la Réunion » on le retrouve dans le mélange des 5 Baies.

Les baies roses se marient avec toutes les cuisines douces veau, en papillote de poissons ou des fruits

### fenouil au citron et baies roses

#### **Ingrédients**

1 fenouil	150 g de concombre
1 citron vert	2 cives
1 cuillère à café de baies roses	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
6 olives vertes ( pas pour les sans sel !)(note 1)	

#### **méthode**

Trancher le fenouil en très fines tranches. Eplucher le concombre et le couper en fines rondelles.( note 1)  
Couper les cives en tronçons et coupez la moitié du citron vert en rondelles, garder le reste pour l'assaisonnement.

Disposer dans une assiette : les tranches fenouil, de concombre, de citron, et de cives.

Parsemer l'ensemble avec les baies roses préalablement légèrement écrasées, le jus du 1/2 citron restant, l'huile, du poivre.

Vous pouvez maintenant (si vous avez droit au sel (note 1))ajouter les olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles Décorez avec les "plumes" vertes du fenouil

Laisser mariner l'ensemble au frais au moins 2 heures.

#### **NOTES TECHNIQUES :**

Rien de sorcier nul part . Coupez le fenouil en deux et posez le côté plat sur la planche de découpage si vous n'avez pas de robot ou de mandoline et ça se fera très bien .

#### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans gluten" pas de problèmes , pour les "sans sucre", remplacez le citron (sucré) par du vinaigre blanc rallongé et comptez 4 à 5 g de glucides aux 100 g utilisés pour votre décompte journalier

(note 1) Inutile de faire dégorger au sel les concombres : ils deviennent non seulement dangereux pour les "sans sel" mais ils perdent leur mérite principal : le "craquant"

(note 1) les olives sont, et très grasses (on fait de l'huile avec !! ), et très salées donc interdites et, aux "sans gras " et aux "sans sel".

Si vous ne pouvez résister au goût une astuce qui diminuera le risque : les faire bouillir deux minutes dans de l'eau bouillante la veille . Les égoutter et les mettre refroidir dans une nouvelle eau : lorsque vous les utiliserez bien fraîches elles auront perdu une partie de leur huile qui "flottera" sur l'eau et que vous pourrez éliminer facilement en les essuyant . Presque tout le sel se sera dissout alors dans l'eau que vous jetez !!

Bien sûr c'est pas du 100% mais c'est mieux que rien n'est-ce pas ?? Remplacez l'huile de la sauce par du lait écrémé et du citron ... et ce sera presque parfait

et puis vous savez bien... :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

## Salade de raie aux agrumes

### Ingrédients

Une aile de raie	1/2 pamplemousse rose
1 orange verte si vous en trouvez elle est très douce	1/2 citron en rondelles
1/2 citron en jus	des cives vertes ou des ciboules
une échalote grise hachée fine	60 g de salade jeunes pousses
des baies roses	

### méthode classique

Faire chauffer de l'eau avec un court-bouillon. Porter à ébullition et y laisser la raie 10mn à petits frémissements. Au bout de ce temps égoutter et effiloche le morceau de raie.

Pelez les agrumes et épluchez au mieux les quartiers pour qu'ils n'aient plus de peaux blanches (amères)

Préparer la sauce avec le jus des agrumes récupéré, de l'huile d'olive et des baies roses écrasées.

Présentez la salade dans des petit ravier individuels avec le mesclun au fond et raie et agrumes mêlés au dessus . Arrosez de sauce et parsemez quelques baies supplémentaires et de "verdures" ciselées

### NOTES TECHNIQUES

#### Méthode "vieille chouette"

cuisson de la raie à la vapeur au dessus d'un bouillon "vieille chouette" filtré et additionné de baies roses (lesquelles vous égoutterez pour vous en resservir dans la salade

soit vous la posez dans un plat sur vos baies roses sous une feuille de film étirable dans votre four à ondes

. Par impulsions successives avec des poses pour laisser les ondes atteindre le cartilage . Vous "tâtez" le poisson doit être tendre mais pas mou surtout : il va finir de cuire sorti du four . Méthode hyper rapide et comme il refroidi plus vite vous pouvez l'effiloche sans vous brûler les doigts beaucoup plus vite .

NB vous pouvez très bien utiliser un reste de raie cuite de la veille et refroidie . Dans cette perspective harder votre "reste après l'avoir "épluchée" soigneusement tout prêt et en enfermant un morceau de papier linge contenant les baies roses sous le film étirable avant de mettre le tout en attente au frigo

### NOTES DIETETIQUES

Plat très peu calorique et bien protéiné ( environ 130 kC par part)

Pour les "sans gluten" parfait .

Même les "sans sucre" peuvent s'aventurer (là aussi environ 10 g par part )et on allège encore en mettant moins d'agrumes et plus de salade verte

Pour les "sans gras" ? très bon (moins de 10 g de lipides par part !!) et en plus on peut remplacer l'huile par du lait qui va s'homogénéiser avec le citron et ça sera presque aussi goûteux ... et même essayez le lait de coco : c'est presque mieux ! Enfin bref vous savez bien

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

### NID D'ESCARGOTS, POIREAUX "PATATES" ET BAIES ROSES

#### Ingrédients pour 2

2 poireaux	3 pommes de terre
de crème fraîche	24 escargots moyens (note 1)
du persil frais haché	de la tagète ou de l'estragon à défaut (voir fiche)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	2 échalotes si possible grises

1 cuillère à café de baies roses

#### méthode classique

Laver les pommes de terre. Les mettre dans une casserole d'eau froide, couvrir et compter environ 25 à 30mn. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Retirer la peau et les couper en rondelles. (note 2)

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

Les poireaux préparés et fendus en deux en longueur (pour être sûre qu'ils sont bien rincés et ne contiennent plus de terre ni de "squatters" sont enroulés dans votre panier vapeur .( soit dans une casserole environ 20 à 30 minutes ou en cocotte minute 10 à 12 minutes ) Tenir au chaud après la cuisson.

Dans une casserole faire revenir à feu doux les échalotes hachées avec l'huile d'olive et quelques baies roses écrasées , quand elles sont transparentes voir légèrement dorées , ajouter la crème fraîche , touyez , puis mettre les escargots , poivrer légèrement. et réchauffer rapidement

Préparez pour le service un beurrier de beurre salé , des tuiles de fromages chaudes (voir recette)

Dans un plat rond chaud, poser votre nid de poireaux au milieu, entourez de morceaux de "patates", mettez les escargots un peu égouttés au milieu . Les "arroser" de baies roses ; Arrosez de persil et de tagète ( estragon du Mexique) hachés les "patates"

Donnez un bouillon à la sauce ... et servez vite brûlant .

### NOTES TECHNIQUES

(note 1 )Vous pouvez prendre des escargots de bourgogne en boîte mais attention c'est hyper salé !!! Et puis c'est pas terrible.... Prenez donc la peine de faire cuire des bulots dans un bouillon "vieille chouette" sans sel la veille . Refroidis dans leur marinade ils auront perdu dedans une partie de leur sel naturel mais gagné le parfum des herbes du bouillon . Décoquillez-les et coupez les selon leur grosseur en tranches "équitables"... Vous ne serez pas déçus

(note 2 ) Pour les "patates" la méthode "chouette" : vous pouvez prendre des pommes de terre...ou des patates douces ... j'ai un faible pour les secondes qui apportent un peu plus de fondant et de douceur à la recette . Faites les cuire après avoir bien brossé la peau dans un sac plastique noué et percé de 2 ou 3 petits trous sur le haut : Avantage vous pouvez secouer de temps en temps si votre four ne tourne pas comme le mien . Vous pouvez les éplucher avant mais la chaleur se répartit mieux avec la peau . Ainsi vous pouvez très bien en cinq minutes environ (à vous de surveillez la cuisson en "tâtant" ) avoir fait cuire vos "patates"!

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" nous avons déjà évoqué le problème ...

Pour les "sans gluten" il n'y a pas d'obstacle

Pour les "sans gras" c'est très raisonnable si vous utilisez de la crème légère ou une béchamel le légère .

Pour les "sans sucre" attention aux "patates " dans tous les cas vous avoisinez les 60 grs de glucides par portions . Vous pouvez utiliser des courgettes ou du potiron il y a moins de sucre et ça sera très bon quand même vous verrez

Et puis vous connaissez la formule maintenant :

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

### Darnes de saumon aux chenopodes et aux baies roses

#### Ingrédients :

Darnes de saumon avec la peau mais écaillées

du jus de citron ( ou de lime si vous aimez)

des chenopodes (note 1)ou des épinards

persil haché

de la crème fraîche

vin blanc type Gaillac

baies roses un peu écrasées +entières

#### méthode :

Faire tomber les "verdures" au four à ondes avec très peu d'eau ( ou à la poêle dans un peu de corps gras si vous pouvez et si vous préférez ), les égoutter et les mettre au fond du plat de service au chaud

Faire chauffer l'huile ou le beurre (voir le "faux-beurre") dans une poêle, saisir les darnes de saumon, environ 5 à 6 minutes de chaque côté. Les réserver au chaud sur les verdure.

Déglacer la poêle avec le jus de citron et le vin blanc. Ajouter les baies roses écrasées. Ajouter la crème et laisser réduire quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Napper de sauce le plat au four . Vous pouvez même saupoudrer de chapelure et faire gratiner

Servez brûlant en saupoudrant de persil haché. Servir aussitôt.

### **NOTES TECHNIQUES**

(note 1 ) Si vous le pouvez, au printemps allez cueillir des chénopodes qui sont plus goûteux que leur “petits enfants” les épinards ... Moins facile que le primeur du coin mais vous ne serez pas déçus!

### **(NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel” pas de problème non plus que les “sans gluten” .

Pour les “sans sucre” il y a quand même un peu de sucre dans les épinards .. mais c'est tolérable .

Pour les “sans gras” c'est très raisonnable si vous utilisez de la crème légère ou une béchamel légère .De plus vous pouvez faire cuire le saumon au grill . Dans ce cas “fabriquez” la sauce à part . Délayez un peu de maïzena avec le vin et le jus de citron . Chauffez peu à peu et mettez les baies roses écrasées , à la fin de la cuisson mettez la crème fraîche et réduire . La fin de la cuisson sans changement .

Et puis vous connaissez la formule maintenant :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**