



LE BROCHET

BROCHET GLACÉ AUX AGRUMES

Spectaculaire et pourtant relativement simple à exécuter . Trouver un brochet chez votre poissonnier sera déjà un exploit car comme il a une réputation d'être plein d'arêtes, le brochet n'intéresse plus personne!..Rien que des "poissons carrés", au mieux il n'y a plus sur nos étals que des filets ou des darnes toutes prêtes !

Mais vous êtes pêcheur ...ou vous avez un excellent ami alors lancez-vous

INGRÉDIENTS

un beau brochet
feuilles sèches de citronnier
baies roses
vin blanc (note 1)
Piquant LVC

oignons, échalotes et gousses d'ail
clémentines en tranches
feuilles de laurier
poudre de Perlimpimpin
gelée ou gélatine

MÉTHODE

Écaillez soigneusement votre brochet et videz-le soigneusement . Sur "ma brochette" à moi il y avait plein de magnifiques oeufs . Mon poisson étant hyper frais (cadeau!) j'ai pris le risque de les consommer bien qu'ils aient très mauvaise réputation (intoxications de type allergiques qui peuvent être graves avec si le poisson est un peu "vieux" en particulier) Dans le doute, abstenez vous

Préparez le court bouillon: avec oignons et échalotes en tranches, les gousses d'ail (pelées ou "en chemise" au choix, des feuilles sèches de citronnier, feuilles de laurier, des clémentines en tranches, petite cuillère de baies roses + poudre de Perlimpimpin et piquant LVC .



photo 1



photo 2



photo 3



photo 4



photo 5



photo 6

Ajoutez le vin .

T.S.V.P -->

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

Si vous ne pouvez pas utiliser d'alcool (enfants, allergique), mettez le vin dans une petite casserole, chauffez-le toutes fenêtres ouvertes et enflammez l'alcool qui se dégage à la chaleur . Si vous secouez et touillez au fur et à mesure, l'alcool va brûler et il ne restera que le goût mais pas d'alcool. Joignez au bouillon. Faites bouillir à feu vif une bonne heure pour avoir un court-bouillon très parfumé (Photo 4)

Prévoir la sortie de votre poisson du court-bouillon .

Soit vous avez un panier spécial c'est parfait

Soit faites comme moi coupez des bandes de toiles assez longues pour pouvoir y poser votre poisson en laissant suffisamment de longueurs pour que vous puissiez les nouer simplement au dessus du poisson . Vous soulevez alors les deux "sangles" en même temps comme un "porte-bébé" (voir photo 5) et vous le déposez dans son bouillon, lequel vous baissez aussitôt . Dès que le bouillon remonte en température, couvrez et surtout ne JAMAIS LAISSEZ BOUILLIR !!

Dès que la température est stabilisée , remettez le couvercle et coupez la cuisson . Couvrez d'une couverture isolante et n'y touchez plus

NB : Selon la grosseur du poisson il peut être utile de laisser "gourgouiller" à tout petit feu pour pouvoir remonter la température de la cuisson .

Et lorsque la bête est cuite, sortez-la, égouttez-le poisson en le sous-levant par son "porte bébé". Positionnez-le sur votre plat de présentation dès qu'il n'y a plus de jus qui coule . Mettez votre poisson bien vite au frais au frigo sous un film étirable car sinon tout sentirait le poisson du beurre à la crème anglaise!

PRÉPARATION DE LA GELÉE

Pas trop de temps? Faites réchauffer du court bouillon bien filtré au chinois et dissolvez la poudre de gelée dont vous avez l'habitude, en fonction de la quantité de jus utilisé

Un peu plus de temps? Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide (7 feuilles de gélatine par litre de future gelée).

Faites chauffer du court-bouillon bien filtré et lorsque ça bout dissolvez en tournant la gélatine que vous avez soigneusement essoré dans vos mains . Quand c'est bien dissout , laissez tiédir .

MONTAGE

Installer le poisson sur son plat définitif en le "séchant" au maximum . Avec un pinceau de silicone, mettez une couche de gelée et appuyez les éléments de décor tout de suite : la gelée prend au contact du poisson froid et "colle" vos décors . Passez une première couche de gelée sur l'ensemble et remettez vite au froid



Lorsque la première couche est prise vous pouvez repasser une, voir deux couches de gelée et refroidissez bien entre les couches

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vin blanc: optez pour un vin très parfumé, voir un Rivesaltes ou du Porto blanc. Il faut un vin non coloré car sinon votre gélatine serait colorée



Servez en mettant dans chaque assiette un peu de poisson puis des garnitures

Présentez avec une petite salade et trois sauces "régime" différentes dont chacun usera selon ses envies



NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien sauf à devoir ignorer les olives, ça va de soi

Pour les "sans gluten" no problem" avec vos épices à vous bien vérifiés

Pour les "sans gras", génial : pas de gras de cuisson et un poissons hyper maigre

Pour les "sans sucre", un peu de sucre certes dans les légumes de garniture, oui mais parfaitement tolérable pour un régime raisonnable

vous connaissiez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

POUR UNE FOIS NOUS DIRONS

CE BON POUR TOUL MONDE NAH!