



CEVICHE AUX 3 POISSONS FLETAN, DAURADE, EGLEFIN”

Les “ceviches” sont des techniques fort anciennes de préparation des poissons et fruits de mer frais . Dans toutes les régions maritimes de notre planète on en retrouve diverses formes avec bien sûr des nom différents . Le principe est simple : cuire avec un acide la chair du poisson en lieu et place d’une cuisson par la chaleur . Très diététique ce procédé conserve certaines vitamines détruites par la chaleur ainsi que certains sels minéraux ou oligo-éléments qui disparaissent dans l’eau de cuisson des cuissons à l’eau et même à la vapeur .

Inversement ceci exige une absolue fraîcheur des produits car il vous faut avoir à l’esprit que les fruits de mer contiennent beaucoup d’eau et des protéines extrêmement fragiles et sensibles aux différences de température et à l’oxydation .

Avantage de ce plat : peut (et doit si on peut) être préparé à l’avance pour bien “mariner”

Ingrédients :

poissons entiers ou en filets (note 1)	crevettes crues
paptates douces,	poivrons de couleur
1 citron vert	2 citrons jaunes
poivre blanc	graines de moutarde blanche
Tabasco	du “piquant”LVC
de la poudre de perlimpinpin	40cl de lait de coco
vinaigre de géranuim LVC	vinaigre de soucis LVC
pistils d’hémérocalle	un petit bouquet de shiso vert (note 2)
pétales de tagète, d’oeuillet d’Inde ou de soucis selon la saison	

Méthode:

Pelez et levez les filets de vos poissons : voir fiche “préparation des filets de saumon” . Si vous les avez ac hetés prêts , rincez les soigneusement et séchez-les sur un papier-linge au besoin .

Posez les filets sur une plaque de découpage au frais (voir au congélateur) quelques instants : durcis par le froid il vous sera bien plus facile de découper des tranches assez fines en posant votre couteau en biais et veillez à avoir des tranches le plus régulières possible .

Pendant ce temps réduisez vos légumes en julienne fine (un par un pour pouvoir jouer avec les couleurs pour la présentation éventuellement) et tout de suite arrosez de jus de citron pour évityer l’oxydation

fendez par le dos les crevettes en 2 dans l’épaisseur. et enlever éventuellement le boyau noir (c’est l’ intestin et c’est amer) ... et pas joli . . Pour les crevettes grises c’est inutile juste une fente pour faire entrer la marinade .Arrosez-les de jus des citrons.

Versez dans une boîte hermétique : le lait de coco , le Tabasco, la poudre de Perlimpinpin, le “piquant vieille chouette” , un ri en d’huile de sésame (si vous l’aimez) ou de noisette (plus douce) .Mélangez soigneusement .

Mettez les tranches de poisson, secouez , égouttez et rangez dans votre plat de présentation . Nappez de même les crevettes et posez les dessus . “Saupoudrez” de pistil d’hémérocailles et de votre juliénne de légumes . Ajoutez quelques rondellesde citron .

Mettez vite sous film étirable et dans la partie bien froide de votre frigo .

Avec le reste de votre marinade préparer la sauce du dernier moment : rallongez de jus de citron et des deux vinaigres .. Attention goûtez et vérifiez la sauce doit être “corsée” mais pas ni trop acide, ni trop agressive ... ni fade non plus !

Servez très frais en saupoudrant au derniers moment de pétales de fleurs (selon vos possibilités)mais avec des coupelles de salade mesclun de chine sans sauce / chacun mettra un peu de votre sauce au goût et surtout :

une purée de patates douce vieille chouette brûlante (voir fiche)

NOTES THECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez choisir des mélanges de poissons “du jour” chez votre poissonnier : ce n’est pas un problème de prix mais plutôt de fraîcheur d’une part (essentiel) mais aussi de textures (ma lotte, le congre, la saumounette resteront fermes, le filet de la dorade devient plus nacré, le flétan blanchi , le saumon, la truite garderont une couleur qui peut être agréable mais seront plus “mous” après cuisson par l’acide l’églefin dont le goût est très fin à tendance à se”déliter” facilement parceque très fragile et doit être traité tout en douceur et mélangé autres au dernier moment (il lui faut moins d’acide et plus de lait de coco

(note 2)

Le shizo vert (moutarde fraîche japonnaise) se trouve de plus en plus facilement sur les étals ... même au marché où certains agriculteurs commencent à la produire . Elle rappelle notre moutarde blanche avec une amertume assez franche . Si vous n’entrouvez pas , n’utilisez pas la poudre sèche vous seriez déçu par une amertume trop forte, un manque de franchise dans le goût affadi ...

Bref soit c’est la printemps et allez ceuillir du laiteron , voir des bons vieux pissenlits dont vous utiliserez les fleurs . Vous poudrez les pétales de poudre de Perlimpinpin (renforcée en graines de moutarde blanche finement écrasées), soit en hiver vous ajouterez à une cuillère de “moutarde vieille chouette” un rien de sucre à la canelle.

Sinon , testez la “roquette” , même la “industrielle en barquette” a un parfum qui n’ira pas mal avec votre pépartion .

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les “sans gluten” pas de problème vérifiez quand même le Tabasco et sinon remplacez le par du “piquant” LVC dans lequel vous aurez forcé sur le piment .

Pour les “sans gras” il y a effectivement beaucoup de lipides dans le lait de coco (35 à 45 % selon le mode de fabrication) . Gardez -en un peu (3 OU 4 cuillères pour le plat pour le goût) puis

remplacez le reste par du yaourt 0% ou par un mélange fromage blanc allégé + lait écrémé mais ATTENTION ne le mettre qu'au dernier moment : vos poissons et légumes ne "cuisent que dans le citron et les vinaigres . Pensez, pour la douceur au sucre parfumé à la cannelle

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

Pour les "sans sucre" pas de gros problèmes , car il y a vraiment très peu de sucre dans les citrons . Inversement remplacez les patates douces par des courgettes (non épluchées ça vous fait de pites fines touches de vert très sympathiques) . Pour la purée chaude de service optez donc pour des flachauds aux herbes sauvages (voir fiche)

C'est vrai, c'est pas pareil mais vous aussi vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A