



LE CONGRE

DARNES DE CONGRE ET FONDS D ARTICHAUT

Le congre serpentiforme n'est pas des plus sympathique mais il est d'un excellent rapport qualité-prix car s'il a beaucoup d'arêtes, sa chair est très fine. Évitez les morceaux de la queue : ils ont encore plus d'arêtes, mais, côté tête avec les précautions d'usage il révèle une chair délicieuse : en somme comme un genre de "brochet des mers"

Ami des soupes essayez-le en darnes au four et racontez votre succès à la vieille chouette !

INGRÉDIENTS

darnes de congre (vers la tête)
oignons et échalotes,
artichaut (note 3)
persillade LVC
piquant LVC
huile "blanche"(note 4)
clémentines pour le service

chapelure (note 1)
gousses d'ail
fraîches LVC (note 2)
poudre de Perlimpimpin
boulhon LVC
oeuf

MÉTHODE

Le congre

Si votre poissonnier est sympa, il vous évitera une grande partie des risques du découpage des darnes qui seront plus égales et plus nettes ... en principe. Sinon, si vous en possédez un, le couteau électrique risque de faire un beau résultat

Donc une fois les grosses nageoires ventrales et dorsales "rasées" au plus près, "enroulez" votre poisson dans du papier-chiffon ou du kraft blanc : vous tiendrez mieux et pourrez mieux guider votre gros couteau pour faire des tranches régulières

Préparez une marinade de persillade LVC + huile + jus de citron. Vous la passez au pinceau sur vos morceaux de poisson. Laissez reposer au frais

les fonds d'artichaut:

"Tournez" vos fonds d'artichaut selon la méthode usuelle en enlevant les feuilles extérieures et en égalisant le fonds lui-même. Rincez-les et mettez-les encore mouillés dans un sac de cuisson dans votre cher FAO. Dès qu'ils sont presque cuits, vous les sortez et finissez d'éventuellement les figoler : c'est plus facile mi-cuits qu'à cru

Enlevez soigneusement le foin que vous remplacerez par une petite farce : chapelure + oignons et échalotes hachés + persillade LVC + poudre de Perlimpimpin + piquant LVC le tout soigneusement mélangé avec un oeuf (entier ou le blanc(moins gras) ou que le jaune(plus moelleux)) au choix. Si vous trouvez votre farce trop consistante et sèche, ajoutez un peu de crème fleurette pour assurer la liaison. Formez une boulette et remplissez fermement le vide.

Si vos coeurs d'artichaut sont très gros, vous les couperez en quatre si nécessaire ensuite mais tout garnis. Garder au frigo : Au dernier moment vous les mettrez avec les darnes à dorer sous la salamandre (ou le grill du four)

N.B :Gardez les feuilles que vous pourrez servir enfilées sur des brochettes pour un "dip" en apéro

T.S.V.P -->

sauce de service :

Réduire en pulpe fine (au mortier ou au mixer) oignons et échalotes et gousses d'ail . Mélangez du fraîcheur puis de la persillade LVC, de la poudre de Perlimpimpin, du piquant LVC .

Vérifiez l'assaisonnement . Vous pouvez corser le goût de votre sauce avec du jus de citron . Inversement, si vous la trouvez trop acide vous pouvez utiliser un peu de crème fleurette, voir quelques pincées de sucre (du "faux sucre" pour les "sans sucre marchera parfaitement!)

Vous donnerez éventuellement un petit coup de "girafe" pour rendre la sauce légère

NB : pour les "poivrades", utilisez un rien d'huile d'olive et un peu de coulis de tomates pour une touche ensoleillée

CUISSON :

Posez vos darnes "farinées" de marinade dans un plat a four qui pourra éventuellement "passer à table" par exemple un beau "tian" provençal . Sinon prévoyez un service "à l'assiette"

Mettre les fonds d'artichauts farcis (éventuellement coupés en morceaux au dernier moment) en quinconce au fond, bien calés . Une goutte de "boulhon" de LVC au fond

Mettez un chapeau de votre sauce sur chaque darnes et enfournez à four chaud . Vous baisserez le four lorsque la cuisson sera bien partie .



"coincez" bien les fonds d'artichaut de façon que la farce reste bien dans les morceaux d'artichaut puis enfournez à four moyen



Laissez bien dorer mais vérifiez la cuisson du poisson qui a tendance, trop cuit à devenir filandreux

NB: Vous pouvez toujours ajouter des quartiers de clémentine lors du service . Chaque convive se servira selon ses goûts pour un assaisonnement personnalisé

NOTES TECHNIQUES:

(Note technique A) Si vous vous êtes piqué(e) lors de la préparation **NETTOYEZ AUSSITÔT SOIGNEUSEMENT**. Enlevez les éventuelles "écharde" avec une pince fine et ne surtout ne pas laisser le moindre morceau dans la plaie . Mettez tout de suite votre doigt tremper dans de l'eau fortement javellisée en ouvrant la plaie avec un autre doigt . Puis prenez votre **ANTIPICK de LVC** et approchez au plus près votre doigt . Il faut le supporter quand même un temps minimum car il faut lui laisser le temps d'agir et de "neutraliser" le poison Faites ensuite un pansement stérile et étanche . A changer aussi souvent que nécessaire mais ainsi vous dormirez cette nuit et la mauvaise piqure sera vite oublié devant votre assiette

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

(note 1) chapelure : utilisez votre “chapelure à vous . Faites à partir de pain grillé “sans sel” mode LVC elle sera “sans sel” et pensez qu’elle peut également être parfumée de poudre de plantes séchées et autres épices qui la rendront encore meilleure en cuisinée!

(note 2) le “fraîchet” de LVC ?? Si vous n’en avez plus servez vous d’une faisselle bien bien égouttée, faisselle qui peut très bien être 0% pour les “sans gras”

(note 3) pour les artichauts, optez pour des “macau” plus gros et plus charnus . Les petits “poivrades” seront aussi très bien mais un peu plus longs de préparation et plus petits à farcir
Faites les pré-cuire dans un “blanc” (bouillon de LVC+ farine délayée avant cuisson) : ils resteront bien nets et moelleux . Ils seront plus faciles à “figoler” avant de les farcir

(note 4) L’huile “blanche” désigne ici une huile au goût “neutre” genre arachide, colza, bref l’inverse d’une huile à parfum net (noix, olives) . Toutefois pour une version plus méditerranéenne, choisissez l’huile d’olive et ajoutez un rien de coulis de tomates dans la farce et le fonds de sauce

NB : Le poisson rôti en lui-même est particulièrement bien venu dans vos régimes, les divers “accompagnements” risquent de l’interdire à certains “sans” mais en lui-même il est une excellente source de protéine, d’oligo-éléments et autres vitamines . Cette cuisson lui garde toutes ses qualités

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” pas de problème avec vos épices à vous

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans sucre” c’est tout bon pour vous . Il y a que très peu de glucides dans oignons et échalotes ainsi que dans les fonds d’artichaut

Pour les “sans gras” c’est une recette parfaite pour vous car pas grasse du tout en version “grillade” . Pour la garniture pas de problème avec la version persillade de LVC et pour la sauce , du “fraîchet” mais en 0% et “oubliez” l’huile. D’accord c’est pas tout à fait moelleux mais :

vous connaissez ma formule

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