



Une drôle de Paella

LA FIDEUÀ de LVC

La légende prétend que revenant de la pêche à Gandia, des pêcheurs ayant oublié le riz, ont pris des pâtes pour faire une “paella aux fruits de mer”. Les pâtes sont dites “fideus” en Valencien et c’est pourquoi elle devint célèbre sous le nom de “fideuà”

INGRÉDIENTS

3/4 d’un grand paquet de risi ou de pâtes fines
3 côtes d’échine (note 1)
une queue de lotte
queue de thon
1 bon litre 1/2 de moules (note)
courgettes
poivrons (jaunes, oranges, rouges et verts)
gros oignons rouges et jaunes
oignons “bananes”
tomates ou votre coulis de tomates (note 4)
vrai safran en filets
poudre Perlimpimpin

3 cuisses de poulet (note)
tranches de chorizo doux ou fort (note 3)
1 à 3 saumonette
ou de bonite selon le marché
des crevettes et gambas (note)
aubergines
des blancs de poireaux
gousses d’ail “en pétales”
corps gras au choix (note 2)
persillade LVC
pimenton de la Verra(note 5)
piquant LVC

MÉTHODE :

1/ LES LÉGUMES

Épluchez ou non (selon vos goûts) les courgettes . Si elles sont vieilles enlevez les graines et coupez les en gros dés égaux

Épluchez les aubergines : la cuisson étant courte la peau resterait dure en cuisant et serait peu agréable. Coupez les en gros dés égaux

Enlever les queues puis découpez les poivrons (jaunes, oranges, rouges et verts) en deux. Videz-les soigneusement de leurs cloisons blanches molles, de leur placenta et des graines qui y sont accrochées. Couper les morceaux en petites lanières . On peu éventuellement les éplucher car la cuisson étant courte la peur estera ferme en cuisant ..

Épluchez les oignons et débitez-les en très petits cubes . De même épluchez vos gousses d’ail et coupez-les en mini- cubes . Si vous en utilisez, débitez en petites tranches vos “oignons bananes” ainsi que les blancs de poireaux

Pour les tomates voir la note techniques (note 4)

MONTAGE DE LA GARNITURE DE LÉGUMES :

Faire roussir dans le corps gras choisit (note 1) l’ail, les poireaux et les oignons . Ajoutez alors l’ensemble des autres légumes . Remuez à feu vif pour que vous sentiez le parfum du “dorage” se dégager de la casserole .

T.S.V.P -->

Ajoutez une bonne cuillère de pimenton de la Vera, de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC
Et touillez bien laissez remonter la température

Vérifiez de ne pas en mettre trop : Vous pourrez toujours en rajouter jamais en enlever

Ajoutez la persillade de LVC . Touillez puis versez soit vos tomates à vous fraîches préparées, soit votre bouteille à vous de coulis de tomate “LVC” et touillez bien tout . Si nécessaire rajoutez du bouillon de légumes ou du fumet de poisson de LVC et laissez mijoter à petit feu pour que tout se “fonde” bien . Au dernier moment vous ajouterez votre vrai safran en filets . Mettez de côté .

NB : Cette garniture peut être préparée, la veille sans problème . Sinon vous la garderez au coin du four pendant le reste de la préparation

PRÉPARATION DES AUTRES GARNITURES

2/ LES VIANDES

POULET :Choisissez du bon poulet : avec de mauvais produits on ne peut pas avoir de bon goût . Coupez vos cuisses en morceaux pas trop gros pour qu’ils ne soient pas trop gros à faire cuire, ni en trop gros morceaux par rapport au reste ;

“TESSOU” : De même, vous couperez entre 4 à 6 morceaux vos tranches d’échine pour là aussi n’avoir pas de trop gros morceaux . Toujours le même objectif : une cuisson “uniforme”

CHORIZO :Si votre charcutier ne l’a pas fait, coupez votre chorizo en grosses tranches et *pensez à enlever la peau* : à moins que ce ne soit le votre et qu’il ait du vrai boyau comme “peau”



MONTAGE 2 Dans le paellerio mettez fondre un peu de corps gras . Faites y griller sur les deux faces votre chorizo . Mettez les tranches de côté au chaud

MONTAGE 3

Lorsque les viandes sont bien dorées et pré-cuites mettez-les de côté
Dans le jus mettez griller poulet et échine . Couvrez et laissez un peu mijoter à couvert jusqu’à ce que les viandes soient mi-cuites . Mettez-les de côté au chaud

4/ LES PÂTES

Ici j’ai utilisé des coquillettes mais lorsque j’en trouve je préfère les “risi” (en forme de grains de riz) qui “paniquent” moins les “aficionados” de la paella traditionnelle. La version “traditionnelle” de la fideuà utilise des gros vermicelles. Choisissez ... selon les ressources de votre placard ! Les “risi” , les vermicelles cuisent très vite, les coquillettes plus “épaisses” demanderont un peu plus de cuisson

3/ LES POISSONS

Si cela vous est possible, “épéluchez” soigneusement la queue de lotte . Débarrasser-la des diverses peaux ainsi que de l’arête centrale . Dans les deux filets vous couperez des morceaux de taille en rapport avec les autres. Réservez au frais

Coupez en morceaux les saumonettes . Vous ne pouvez enlever les arêtes : il ne resterait rien et chacun pourra facilement les enlever dans son assiette. Même si il restaient quelques arêtes, elles se verraient facilement. Réservez au frais

T.S.V.P-->

Dans votre queue de thon , si vous avez encore la peau, l'enlever en glissant le bout de vos doigt entre chair et peau . Il va vous rester des morceaux en forme de poire: rien que du muscle . A couper en tranches épaisses, éventuellement en morceaux . Réservez au frais

MONTAGE 'DU PAELLIERO :



Faites bien remonter en température la poêle et faites revenir vos pâtes dans le gras :elles deviennent grises puis brillantes .

Ajoutez alors en les mélangeant bien les morceaux de viandes et les poissons en “dispachant” bien partout .



Réchauffez votre garniture de légumes et versez là “dans les trous”, en la faisant bien glisser jusqu’au fond .

Si nécessaire rajoutez du bouillon LVC brûlant pour un bon niveau à couvert

Les pâtes doivent absorber le bouillon de cuisson (si le jus s'évapore trop vite en ajouter un peu).. Secouez la poêle pendant la cuisson pour vérifiez que rien n'attache et couvrez quelques instants (environ 10 à 15 mn) avec un grand couvercle ou une feuille d'aluminium + un torchon si vous n'avez pas de grand couvercle à poêle à paella

GARNITURE FINALE

5/ LES CREVETTES ou gambas

Ici j'étais en panne de crevettes et gambas : le poissonnier me les avait oublié ! Pas de drame : sortez des crevettes congelées . Cuisez les quelques deux minutes dans du lait . Ici elles sont étêtées : c'est moins joli mais plus facile à déguster puisque vous prenez le bout de queue qui reste entre les doigts (ou avec la fourchette si vous y tenez!) pour mordiller la bestiole qui vous laissera sa chair dans la bouche... et son telson reste entre vos doigts.

Et vous verrez ça ne vaut pas des fraîches certes, mais cela vaut mieux que des “choses” grisâtres qui auraient peut-être trempées “x” temps dans de la glace fondante .”Ils sont trop verts dit-il ...”et ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A!

6/ LES MOULES

Laver très rapidement sous l'eau glacée vos moules : elles se ferment tout va bien . Toutefois ne les laisser pas tremper dans l'eau : elles s'ouvriraient et seraient tuées par l'eau douce.

“Ébarber” les moules en enlevant le “bissus” que vous tirez fermement . Vérifiez qu'elles se ferment bien. Jetez systématiquement toutes celles qui bailleraient: si elles ne sont déjà mortes, elles sont en train de finir

MONTAGE FINAL

Vérifiez la cuisson des pâtes . “Al dente”??? laissez “gorgouler” quelques instants le temps de “planter” les moules verticalement dans le plat, côté de l'ouverture (le plus droit) vers le centre du plat . Dispachez vos queues de crevettes et recouvrez le plat .

Lorsque les moules sont ouvertes c'est cuit vous pouvez servir aussitôt triomphalement !!!

NB : on peut, si on l souhaite servir avec des quartiers de citrons et d'oranges , où mettre ces derniers dans une petite coupelle où chacun se servira selon ses goûts

T.S.V.P -->

Le plat est suffisamment copieux pour être un plat unique . Une entrée légère crudités, melons etc léger et de saison et un dessert léger (compote ou salade de fruits de saison, sorbet etc ..) N'oubliez pas café ou tisane glacée (menthes verveine) et ce sera parfait au jardin en été ou au coin du feu en hiver



NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Préférez l'échine au filet trop sec et qui n'apporterait rien à votre plat. Ajouterai-je que le cochon est bien meilleur entrelardé . Mais ça vous le savez .

(Note 2)Vous pouvez choisir un corps gras de votre choix plutôt de l'huile d'olives ou du saindoux : les espagnols aimaient bien la graisse du cochon qui dans les temps anciens permettait de vendre l'huile d'olive qui résistait plus longtemps et se vendait bien en ville toute l'année . Le beurre en revanche ne serait pas de mise

(note 3) Vous choisirez le chorizo selon vos goûts : doux il plaira plus à tout le monde. Fort il corsera plus le parfum du plat . "Piano" pour l'usage du piquant LVC dans ce cas

(note 4) Les tomates seront du jardin et très mûres . Si ce n'est pas la saison préférez leur votre coulis de tomates mode LVC, préparé à la saison avec des produits frais il sera préférable à des tomates "industrielles" de serre et sans goût

Faites "éclater" dans de l'eau chaude vos tomates fendues en croix pour les éplucher facilement . Plongées dans l'eau froide elles se pèlent quasi seules . Mettez-les "fondre" alors dans une casserole avec très très peu d'eau : juste pour qu'elles n'accrochent pas . Passez les alors à la moulinette, voir avec votre "girafe" (ça garde les graines mais avec des tomates bien mûres les graines donnent un petit goût de noisette pas désagréable) .

Si nécessaire laissez le tout "confire" au coin du feu pour avoir un coulis très très fin mais assez épais .

(note 5) le pimenton de la Vera : de la poudre de piment fumé lors de son séchage sur des claies , le vrai, apportera une touche de "fumé" bien particulière à votre plat et inimitable

NOTES DIÉTÉTIQUES

"Sans gluten" pas de problème avec des pâtes "sans gluten"

"Sans sel": on en a pas mis, avec un chorizo LVC sans sel mais il y en a quand même dans vos fruits de mer et surtout dans les moules qui rendent leur eau dans la sauce en fin de cuisson . Tenez en compte mais ce n'est quand même pas dramatique

"Sans sucre" Attention :dans ces légumes (de 2 à 3.6% de glucides) mais des indices IG de 15 à 30 (max pour la tomate) .

T.S.V.P -->

Ce serait donc correcte pour vous mais les pâtes sont limite : al dente IG entre 40 et 50. Donc faites votre calcul!!! Viandes et poissons ainsi que crustacés et coquillages sont eux sans danger pour vous .

“Sans gras”? Faites mariner les morceaux de poulet et par exemple des morceaux d’escalope de veau, des ailerons de dinde ou des morceaux de lapin . Puis vous les faites cuire séparément dans du bouillon très parfumé avec un bon bouquet garni. . Mettez les morceaux de côté au chaud .De même, faites cuire dans une cocotte FAO les condiments (ail, oignon(s),blancs de poireaux) .

L’ensemble des légumes cuiront dans le panier à vapeur d’un couscoussier. Si vous n’en avez pas mettez les légumes dans des sacs de toile”suspendus” au dessus du bouillon de viandes

Faites cuire comme d’habitude vos pâtes égoûtez-les . Mettez un “film” d’huile d’olives dans le fond d’un paellero et répartissez les pâtes mi-cuites sur tout le fond. Alternez les morceaux de poissons divers avec les viandes et “arrosez” des légumes égouttés puis du bouillon de cuisson juste à hauteur avant d’enfourner dans un four moyen : les pâtes finiront de cuire, ainsi que les garnitures qui vont dorer et les goûts vont se mélanger. Sortez le plat du four juste le temps de “monter”les moules et les crevettes .Bien sûr oubliez le chorizo . Enfournez jusqu’à l’ouverture des moules et servez brûlant

Bien sûr c’est pas pareil

Mais vous connaissez ma formule

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