



## POISSONS

### CAPITAINE AUX PISSENLITS EN GRATIN

#### Ingrédients :

capitaine(note1)  
oignons (note 3)  
farine (note 5)  
un peu d'huile d'olive  
épices "tandoori"  
"piquant" LVC

des pissenlits sauvages(note 2)  
ail (note 4)  
lait (note 6)  
du "bouillon" LVC ???  
poudre de Perlimpinpin

#### Méthode:

Vous préchaufferez votre grill pour qu'il soit chaud au moment où vous enfournerez ( cela dépend de "votre" four favori donc à vous de savoir quand l'allumer pas trop tôt non plus pour être "écologique-économique" .)

Triez les pissenlits soigneusement . Comme toutes les plantes sauvages, faites les 3 lavages ( voir fiche LVC et le rappel dans la partie "technique" ).

Cuisson ?? plusieurs solutions :

Vous avez un peu de temps ? les précuire dans un bouillon puis les essorer à fond avant de vous en servir

Quelques minutes "à la vapeur" et essorez-les bien avant de les utiliser.

Pas le temps?? ça urge ??! Une ou deux minutes au FàO et on laisse se "détendre" le temps de préparer le reste

Rincer les filets de Capitaine (note1) Puis plusieurs solutions :

Vous avez un peu de temps ? Préparez un "court-bouillon" (voir fiche) et posez votre poisson dans un "panier" que vous immergez dans le bouillon . Arrêtez la cuisson dès l'ébullition et laissez dedans jusqu'au moment où vous le mettez dans le plat

Quelques minutes "à la vapeur" et dès que le poisson est ferme sortez-le: il finira de cuire tout à l'heure .

Pas le temps?? ça urge ??! Une ou deux minutes au FàO et on laisse se "détendre" le temps de l'utiliser

Mettez le lait à chauffer (note 6) ainsi que le bouillon LVC si vous en utilisez

Epluchez et hachez fin l'oignon (note 3). Epluchez les aulx et les hâchez (note 4) et mettez le tout à "fondre" dans un peu d'huile d'olive (ou de corps gras de votre choix) .

Faites les bien dorer et "singez-les" largement . ( singer = enrober de farine !!) Vous pouvez laisser votre mélange plus ou moins dorer pour aller du "roux blond" -> "roux roux" -> "roux brun" . Le goût sera d'autant plus marqué que vous l'aurez cuit longuement en touyant sans arrêt pour pas que cela n'attache pas bien sûr !

Mouillez d'un coup avec le lait chaud (ou du bouillon chaud ou un mélange des deux au choix) dans tous les cas en tournant vivement et sans arrêt La sauce va devenir fine et bien lisse.

Si vous la trouvez trop dense , lorsqu'elle est homogène , vous pouvez rajouter soit du lait , soit du bouillon chaud , soit un mélange des deux .

Assaisonnez alors assez fortement votre sauce : pensez que c'est la sauce qui donnera le parfum à tout le plat !

Une "lichette" de sauce dans la fond du plat , couchez-y vos pissentits bien égouttés ( que dis-je presque"essorés" !) puis arrangez bien vos morceaux de poissons *partout* dans le plat . Car tout à l'heure au moment du service vous ne verrez plus les choses sous la crôte dorée et certains convives "hériteront" de tout le poisson ... ou de toute la sauce "vide" .

Recouvrez bien le tout de votre sauce . Et là encore deux choix : de la chapelure (pour les "sans gras ) ou du fromage sec râpé ( pour les "sans sucre"ou les "sans gluten" ) et

Vous n'avez plus qu'à enfourner et laisser bien dorer avant de servir ce plat complet ! Peut-être une petite salade verte avec quelques salicornes à peine passées à la vapeur ... ou quelques pointes de chenopodes au vinaigre LVC . Mettez sur la table , à disposition des convives, une soucoupe de quatrièmes de citrons et une d'olives noires



### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Un poisson de grands fonds de très grande qualité tant pour la tenue que pour le parfum de sa chair . Défaut ?? cher mais vous pouvez le remplacer par un poisson blanc meilleur marché . Faites-le alors mariner avec dans un sac de plastique où vous avez mélangé les épices et assaisonnements avant de l'utiliser .

(note 2) Les pissenlits sauvages sont infiniment préférables aux cultivés bien sûr mais en ville ils ne sont guère trouvables que dans votre jardin sauvage . Renseignez-vous auprès des propriétaires des champs où vous les trouvez : le verger , le terrain ont pu être "traités" avec des pesticides et ils serait dangereux de les cuisiner et surtout , comme disait Mamy "deux précautions valent mieux qu'une" donc :

**PRECAUTION INDISPENSABLE** car Il ne faut jamais mépriser les risques connus ... mais se servir de ce que l'on sait !! L'"échinococcose alvéolaire" faisant de plus en plus de victimes **Donc**

- 1 lavez soigneusement avec une eau saine + de l'eau de Javel en premier
- 2 puis à l'eau avec du vinaigre d'alcool en deuxième
- 3 puis eau claire en dernier .

Rassurez-vous il ne restera aucun goût ni aucune odeur désagréable

(note 3) L'oignon sec en hiver étant plus "corsé", vous en mettrez un peu moins mais avec les pissenlits arrivent en principe en même temps les "cebettes" , ces repousses vertes d'oignon de la deuxième année : un délice si doux qu'il ne faut surtout pas résister à la tentation .

Et surtout ne jetez pas vos oignons germés , triez-les et gardez bien ces "bourgeons" pleins de saveur !

(note 4) A défaut d'ail frais à bien piler, vous pouvez utiliser la poudre d'ail... c'est pas pareil mais ("qui a des noix les casse et qui n'en a pas s'en passe"! ) . **mais**

**T.S.V.P-->**

Mais à cette saison allez au marché et vous trouverez des "ailhets" . Sinon ?? si au jardin, un gentil "hibou" vous a planté quelques gousses, aujourd'hui elles sont surmontées de leur panaches de pousses vert tendre : "les aihets". Votre jardin est alors le "Jardin des délices "

(note 5) . Vous pouvez utiliser toutes sortes de farines pour épaissir votre "béchamel" ce qui permet, et de varier les goûts , et de permettre aux "sans gluten" d'utiliser cette recette . Pour les "sans sucre" ??? voyez dans votre notes dietetique "un sabayon LVC" qui ne vous décevra pas

(note 6) Il vous est possible d'utiliser d'autres laits que le lait classique ( lait de chèvre ou laits végétaux de toutes sortes qui marchent très bien) et là aussi cela permet aux allergiques de manger "bon" . Pour les "sans gras" ??? du lait écrémé , des laits végétaux , voir du bouillon LVC , voir des "mélanges" qui donneront bien sûr des goûts différents !

## NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gluten" voir la note technique 5 sur les farines , pour le reste tout va bien

Pour les "sans sucre" pas de farine mais faites donc un "sabayon LVC" .

Chauffez lait, ou bouillon LVC ,ou un mélange des 2 . Des jaunes d'œufs bien fouettés longuement (ils blanchissent ) "s'installent" dans une casserole dans un bain Marie . Vous versez petit à petit votre "jus" sans cesser de touyer en faisant des 8 avec votre fouet . Peu à peu ça épaissit et la consistanceest très appétissante . A partir de là le reste de la recette vous va très bien D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous savez bien ...:

Pour les "sans gras" pas de problème avec du lait écrémé ou du bouillon, sauf bien sûr d'utiliser le moins possible de corps gras de cuisson de la sauce . Si necessaire vous pouvez précuire oignons et ail en purée dans un peu de bouillon au four à ondes . Délayez la farine avec du lait froid . Mélangez les deux préparations et cuire à feu doux en touyant sans arrêt pour pas que ça attache et pour le reste comme les autres !! Bien sûr, c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

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

NB : Au lieu de faire un grand plat commun dont le côté "convivial" ne vous échappe pas , vous pouvez opter comme les "grands cuisiniers" pour des cassolettes individuelles plus élégantes ... et qui vous éviterons de sacrifier la nappe brodée de grand'mère lors d'un service parfois difficile .

Inconvénients ?? la petite nièce "qui- n'aime-pas-le-poisson" sera obligée par son "père-bon-éducateur" de finir son assiette pour pouvoir aller jouer au jardin et elle vous en voudra jusqu'à son mariage ... ou plus !!

Quant à votre "beau-frère-bon-éducteur" il regrettera de n'avoir qu'une "portion-congrue" ... et "se calera" avec un sandwich avant de répondre à votre prochaine invitation ! Dommage qu'il n'ait plus faim, car justement ce jour là, vous aviez fait son cassoulet préféré dans les "cassoulettes" de tante Maria ... Mais elles n'étaient point faites pour "picorer comme un moineau" mais pour partir "servir la machine" du battage!!! Et là c'est votre belle-soeur qui vous fera la tête parcequ'elle aura relavé toute sa literie neuve et tisanné toute la nuit pour secourir son "agonisant" : le Samu ne se déplace pas pour une indigestion ... fut-elle de "cassoulette"

Bref, la mode des grandes assiettes avec rien dedans ou des "micro-cocottes" c'est surtout bon pour la restauration-spectacle , pas pour se régaler avec famille et amis autour d'une bonne table !

J'ai la faiblesse de croire que vous préférerez un Renoir à un Picasso dans l'assiette