



## LES LIEUS

### FILETS DE LIEU AUX BAMBOUS FRAIS ET AUX FEVES

#### Ingrédients :

des filets de lieu (note1)  
des fèves fraîches (note 3)  
citrons non traités  
épices "tandoori"  
bouillon LVC à l'aneth

des pousses de bambous fraîches (note 2)  
gousses d'ail + poudre  
vin blanc de qualité  
poudre de Perlimpimpin  
un peu d'huile d'olives

#### Méthode:



Préparez les bambous ( voir fiche ) gardez 2 ou 3 petits "plumets" pour la présentation et les couper en rondelles . Faire étuver quelques 2 ou 3 minutes à la vapeur . Les morceaux doivent garder leur "croquant", leur fraîcheur ( note 2)

Préparez des "pétales" d'ail bien sûr du blanc de Beaumont-de Lomagne ou du rose de Lautrec et si possible frais ... c'est la saison . Il parfume mais sans entêter Bref il est parfait actuellement (fin juin )

Ecosser et "décufelez" vos fèves --> des petites choses bien vertes et tendres ...rincez par sécurité ( les cosses parfois un peu sableuses risqueraient de laisser de mauvais souvenirs pour vos dents ! ) . aussitôt jetez les dans une cuillère d'huile d'olive brûlante . Touyez quelques instants . Dès que les premières prennent un petit coin de soleil sur une joue ajoutez les pétales d'ail . Touyez quelques instants . rajoutez vos petits bambous Touyez



Pendant ce temps ...Rincez vos filets de poissons ( 2 petits par personnes) pour chasser l'odeur de la glace fondue des emballages . Dans une cocotte "four à ondes", les poser sur des rondelles de citron, les poudrer de "tandoori" et de poudre de Perlimpimpin . Quelques grains de poudre d'ail ... et on recommence par couches alternées poisson , épices et citrons.

T.S.V.P -->

Un peu de bouillon LVC à l'aneth (1/3 ) et le reste (2/3) en vin blanc de qualité le tout à peu près à mi-hauteur des filets . 2 ou 3 minutes de FàO et on surveille la cuisson : les filets doivent être à peine cuits . On les tient au chaud . On récupère le jus et on en laisse juste assez pour réchauffer tout à l'heure

Ajoutez le bouillon des poissons dans vos petits légumes . Touyez bien Couvrez et laissez mijoter le temps de préparer le service . Voir la photo



### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Qu'il s'agisse de filets de lieu comme ici, de colin d'Alaska , de filets de poissons blancs ou même de simple filet de merlan seule la présentation plus aisée ... et le goût plus ou moins fin bien sûr vont changer . Si vous n'avez pas de poissonnier sérieux sur la fraîcheur, il vaut encore mieux un poisson de bonne qualité congelé , rincé soigneusement dans une eau citronnée et utilisé pas tout à fait décongelé qu'une "chose" recouverte de glace depuis deux jours sur l'étal du super marché !

(note 2) Vous n'avez pas la chance d'avoir des bambous chez vous ?? Ce n'est pas la saison et ils ne poussent pas ?? Tant pis , égouttez soigneusement une boîte, coupez les en tronçons , rincez et laissez tremper un moment à l'eau glacée légèrement sucrée ( l'édulcorant marche pour les "sans sucre" ) Certes ce sera pas pareil mais ... vous savez bien .. "on fe ...kon a "

(note 3) Pour ne pas peiner pour "déconféler" les fèves , effilez les cosse comme des haricots verts : la cosse s'ouvre alors facilement pour récupérer les grains . Entamer avec l'ongle vers le hile, tirez la "cufelle" et les 2 petits cotylédons sortent tous seuls ... ou presque . Bon vous n'avez pas la chance d'avoir des fèves dans votre jardin?? Tant pis ne vous privez pas . Faites bouillir de l'eau dans votre bouilloire Saisissez un paquet de fèves pelées congelées dans la main droite, une passoire dans la main gauche Précipitez la moitié (... ou plus ) du contenu du paquet dans la passoire, rincez les abondamment mais vite à l'eau bouillante Laissez s'égoutter ... et vous passez à l'étape 1 de cuisson des fèves

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et pour les "sans gluten" idem aucune contre-indication

Pour les "sans sucre" bien sûr vous n'avez pas droit aux fèves mais les fraîches ne contiennent que 15 % de glucides ( même avec un peu d'inuline sans influence sur l'insuline ) tenez-en compte dans votre décompte journalier et limitez votre quantité !

Pour les "sans gras" à peine une cuillère d'huile d'olive pour démarrer la cuisson des fèves . Vous pourriez les faire juste cuire dans le bouillon des poissons mais c'est moins bien "saisi" et il vous manquera le petit + de huile d'olive , un peu de soleil quoi ..mais il ne tient qu'à vous d'en mettre à peine D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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