



LES LIEUS

FILETS DE LIEU AUX BAMBOUS FRAIS ET AUX FEVES

Ingrédients :

des filets de lieu (note 1)
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 laisser 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