



## LES ANCHOIS

### UN“PISSALAT” DE LVC

Héritier du très ancien “garum” qui chez les latins était presque aussi utilisé que le “ketchup” par les jeunes actuels, il reste une base gastronomique de notre Occitanie

Pissala ou Pissalat (peis sala ou peis salat = poisson salé) c’est un condiment typiquement occitan , toujours artisanal et souvent familial .

La version Antibes ou Nice est fabriquée à partir de la “poutine”, à base l’alevins, de petits anchois et même de sardines., le tout macéré longuement dans du SEL avec divers aromates . **DONC**

FORMELLEMENT INTERDIT aux “SANS SEL”

C’est souvent une recette “secrète” familiale. Cette préparation a donné son nom à la tarte niçoise qui l’utilise : la pissaladière . Nous allons ici faire une préparation proche du pissalat mais pas dangereux pour les chers “sans sel!!!

### INGRÉDIENTS

anchois ou sardines de première fraîcheur  
lait frais  
persillade LVC  
piquant LVC

anchois demi-sel (note 1)  
huile d’olives  
poudre de Perlimpimpin  
câpres de Cochise (note 2)

### MÉTHODE

Faire tremper les anchois “au sel”, dans du lait, entre 12 et 24 heures Bien rincer . Bien les égoutter et recuperez les filets que vous séchez bien soigneusement

Nettoyez anchois et sardines fraîches les écailler et vider soigneusement. Levez les filets en partant de la queue vers la tête : ça se fait mieux

Mettez le tout dans le mortier (voir note 1 et 2)

Ajoutez la persillade LVC, puis bien pulvériser votre pommade dans le mortier traditionnellement, longuement

Pas de mortier ni de pilon?? Passer le tout à la moulinette très fine afin que vous ne risquiez pas d’avoir ni arêtes, ni écailles . Assaisonnez Puis passer le tout au travers d’un tamis si nécessaire pour avoir une préparation encore plus fine.

NB : Si vous êtes possesseur d’un “blinder” ou autre mixer efficace vous pouvez l’utiliser: c’est moins “tradition” mais très rapide et si vous le faites tourner “par-à-coups”, votre pâte” ne chauffera pas .

Placer la pommade dans un petit bocal en verre à couvercle hermétique, et la recouvrir d’une bonne couche d’huile d’olive de bonne qualité. Mettez le tout au frigo

Peut se consommer aussitôt, pour relever diverses préparations : en fonds ou en aromatisation de sauces chaudes ou froides , fond de “pissaladière”, garniture biscuits apéritif, poissons, viandes froides, ...Au frigo, il se conservera une bonne semaine, voir plus s’il ne change pas de température

**Ne jamais oublier de rajouter de l’huile en surface afin d’éviter les “prises d’air” après chaque utilisation !**

NB :Si vous voulez vous pouvez congeler des petites portions utilisables au fur et à mesure de vos besoins car votre préparation ne peut pas se garder indéfiniment comme la traditionnelle que le sel conserve

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

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Nous utiliserons les anchois salés qu'à doses "homéopathiques" pour les "sans sel", juste comme "exhausteur de goût" en somme

Bien entendu pour les "avec sel" vous pouvez utiliser anchois et sardines fraîches que vous traitez au sel et aromates vous même huit à quinze jours avant fabrication pour un résultat plus goûteux

(note 2) Même les "sans sel" peuvent parfaitement utiliser le petit + de LVC . Lorsque vous assaisonnez en épices, ajoutez à votre préparation des câpres de Cochise (voir la fiche ) .

Si vous trouvez que vos câpres étaient un peu "tardives" et qu'elles ont des graines trop "raides", enlever les graines et ne gardez que la pulpe des câpres pour votre préparation

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sucre" idéal pour vous

Pour les "sans gluten" pas de problème avec des épices "maison" sans gluten

Pour les "sans gras", certes il s'agit de poissons "gras" à la base mais il y en a très peu et en plus c'est du "bon gras" donc adoptez le

Pour les "sans sel" évidemment c'est beaucoup plus délicat , mais avec quelques anchois salés seulement et s'ils sont bien dessalés (mode LVC) , si, comme sur la recette vous utilisez plus de poissons frais que des salés-déssalés cela devient parfaitement "supportable" pour la majorité d'entre vous .

MAIS ATTENTION dans la version "tout frais, sans sel"ça ne se conserve pas . Donc dans ce cas remplissez des petits bacs à glaçons (en silicone c'est plus pratique) et vous utilisez un ou deux cubes tout congelés au dernier moment, au fur et à mesure

D'accord c'est pas tout à fait pareil mais  
vous connaissez ma formule

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

NB : "le pissalat" remplace souvent le sel dans les potages ou sauces, en particulier dans les sauces mijotées et son parfum très particulier est très apprécié avec des volailles, viandes blanches et autres sauces froides ou chaudes