



## LE CARRELET OU LA PLIE

### LA PLIE DE TREHIGUIER

Au cours d'une merveilleuse ballade en Bretagne avec notre cher "camion Léon", nous avons eut la chance extraordinaire de voir rentrer dans le mini-port où nous campions, une des dernières petites "barcasses" du coin . Je ne vous décrirais pas la lumière du soleil couchant entre deux averses et ce petit bateau poussif qui remontait le courant : le tableau aurait désespéré Robert Willy, Paul Gauguin, Paul Émile Colin et autres pensionnaire de la mère Gloanec ou de la de la Belle Angèle

Malgré ses réticences, nous avons fini par convaincre le plus vieux pêcheur de nous céder une plie qui allait lui échapper du panier et fier comme Artaban, nous sommes vite rentré cacher et déguster notre "pêche"

D'après mon cher "Doudou" (qui ne raffole pas du poisson), c'est un de ses grands souvenirs culinaires !

### INGRÉDIENTS

carrelet ou plie ... le plus frais possible  
poudre de Perlimpimpin  
ou mélange à fumage  
mélange de petits légumes frais (note 1)

farine si possible de blé noir  
piquant LVC  
vrai beurre "breton" forcement  
persillade LVC

### MÉTHODE

D'abord grattez la peau grise avec votre éponge de vaisselle métallique: c'est plus facile avant de le vider pour enlever les mini-écailles rugueuses . Ébarbez soigneusement toutes les nageoires. Ouvrez le côté de votre poisson: là où le ventre est tendu et un peu gonflé sur le côté et évincerez soigneusement votre poisson

Faites comme d'habitude mettez-le dans un sac avec un mélange poudre de "Perlimpinpin + piquant LVC ou votre "mélange pour fumage" avec de la farine . La farine de blé noir , très locale, va très bien si vous en avez et en plus, si vous êtes allergique au gluten c'est parfait !



Faites fondre le beurre jusqu'à "noisette claire" et posez votre poisson "enfariné" d'épices dans le beurre fondant côté peau blanche d'abord : c'est la face la plus fragile

Donc elle cuira peu de temps sur cette face et lorsque vous allez la retourner sur la deuxième face(grise) plus "solide", vous pourrez la laisser plus longtemps pour qu'elle cuise "à coeur"

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

Surveillez la cuisson : c'est délicieux si c'est juste à point . Trop cuite c'est cotonneux mais "rose à l'arête" comme c'est la mode, ça fait des économies d'énergie, certes mais à mon avis, c'est pas "chouette", c'est pas fameux ,Nah!

Si vous aviez préparé des petits légumes dans le "boulhon" d'une soupe par exemple cela sera parfait . (note 1), même sortis d'une soupe de la veille au frais

Sinon, encore meilleur, faites les étuver pour qu'ils soient cuits en même temps que votre poisson . Vous les rajouterez juste quelques minute dans la poêlée pour que les uns parfument les autres

Si vous aimez ajoutez un peu de persillade LVC dans la poêle avant de reposer le poisson sur sa deuxième face : cela relève de la meilleure façon votre cuisinée



servez avec un quartier de citron frais pour chaque convive qui assaisonnera à son goût

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les légumes qui accompagneront le mieux seront, carottes, navets, oignons nouveaux en fanes poireaux, de même tous les choux (attention les AWK), des courgettes, du potimarron etc ...

Mais pour les pommes de terre : des "rattes" si possible et au dernier moment absolument car les pommes de terre ne se réchauffent pas bien sûr!

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien

Pour les "sans gluten" nous avons soulevé le problème du merveilleux blé noir local qui vous évitera tous les problèmes !!

Pour les "sans sucre" tout simple tout va bien en mettant juste le minimum de farinage et en oubliant les légumes avec glucides ! Pas de pommes de terre, patates douces mais avec les courgettes ou les courges ça marche très bien

Pour les "sans gras", la persillade de LVC fraîche n'a pas de gras mais le beurre de cuisson lui est indubitablement pas pour vous . Choisissez de faire cuire votre poisson soit au four moyen : il dorera et c'est fort bon aussi . Vous pouvez aussi utiliser votre FAO : peu de temps car ça "cuit de peur" .

Dans ces cas -là, mettez au dernier moment, selon la sévérité de votre régime, une ou deux cuillères de bon beurre breton (même du salé si vous avez le droit) fondu sur l'ensemble "pour le goût"

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

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