



## LE CARRELET OU LA PLIE

### “CARRELETS Á LA CATALOGNE

Nous avons redécouvert la plie au cours d’une merveilleuse ballade en Bretagne avec notre cher “camion Léon” (voyez la recette de la plie de Tréguier). J’ai trouvé de jolies plies bien brillantes à l’étal et pour nous rappeler un si bon souvenir, je les ai cette fois cuisinées au four et avec de la catalogne, cette “salade” italienne si jolie

#### INGRÉDIENTS

carrelet ou plie ... le plus frais possible  
tomates du jardin  
poudre de Perlimpimpin  
beurre “breton” si possible

catalogne bien fraîche  
persillade LVC  
piquant LVC  
oignons roses de Roscoff

#### 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 l’évincerez soigneusement . Faites comme d’habitude mettez-le dans un sac avec un mélange poudre de “Perlimpinpin + piquant LVC ou votre “mélange pour fumage” . Vous pouvez remplir le ventre d’une cuillère de persillade



Préparez les catalognes (voir la fiche catalogne d’Italie) pour ne garder que les coeurs que vous garnissez d’un peu de persillade assaisonnée. Vous les rangez serrées dans le panier de cuisson pour les cuire . Testez elles doivent être certes fondantes, mais pas écrasées



Hachez les oignons et répartissez-les sur la plaque de cuisson où vous posez vos carrelets sur la face blanche . La face (grise) plus “solide”, vous servira pour y ranger des rondelles de tomates, plus ou moins selon votre goût .

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

Le jus de tomate empêchera la peau de durcir dans le four . 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 collant et gluant ... bref c'est pas "chouette", c'est pas fameux ,Nah!

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 quelques sauces de LVC en plus genre des "aioli's", crème verte et autres sauces légères

quand vous le pouvez, un bon beurre blanc ou un beurre salé breton juste fondu en guise de sauce:  
ça sera parfait

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) les catalognes peuvent hors saison être remplacées par des salades romaines ou des bulbes de fenouils

### NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les "sans gluten" pas de problèmes avec vos épices à vous

Pour les "sans sucre" tout simple tout va bien pour une fois c'est du quasi-fait-pour-vous

Pour les "sans gras", la persillade de LVC fraîche n'a pas de gras et en oubliant les sauces au beurre ce sera délicieux quand même

et si c'est pas tout à fait pareil  
vous connaissez ma formule

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