



## base CUISINE

### Les "ANCHOÏADES" de LVC

Bien sûr, vous l'avez deviné, il ne s'agit de ces anchoïades de notre Midi, pleines de soleil ... et de sel mais de "versions" LVC qui vous permettront de varier votre quotidien sans danger pour votre régime .

#### INGREDIENTS:

cabillaud (note1)

quelques anchois (note 3).

ail (note 5)

persil

piquant LVC

hareng ( note 2

huile d'olives +olives (note 4)

échalotte

Poudre de Perlimpimpin

poudre de moutarde LVC

#### MÉTHODE:

Faites cuire "nature" vos filets (ou vos morceaux) de cabillaud . Attention ça va très vite au FAO . Mais vous pouvez aussi les faire "pocher" dans un court-bouillon bien aromatisé . Laissez refroidir pour l'"effeuiller" sans peine à froid + voir( note 1) . Garder le jus et au froid

Les harengs seront également cuits pour pouvoir leur enlever TOUTES les arêtes . Là aussi voir (note 2) . Si vous avez opté pour des "pilchards" maison, ne gardez pas de sauce .

Pour les anchois voyez la (note 3) . Avec des frais, il vous faut juste les plonger (bien propres) dans de l'eau bouillante quelques secondes puis dans l'eau froide : il est alors aisé de détacher les filets

Pilez gousses d'ail , échalotte et persil assez fin . Y ajoutez Poudre de Perlimpimpin, piquant LVC et poudre de moutarde . Puis les olives "désossées" et "dessalées" selon la mode LVC. Pilez soigneusement

Mettez les divers poissons dans votre mortier et pilez, liez avec l'huile d'olives et pilez le tout jusqu'à une pommade uniforme . Vous n'avez pas de mortier ?? C'est pas grave utilisez un mixer ! C'est moins "rétro" et moins "présentable" mais vous ne risquez pas de tennis elbow !!!

#### USAGES ??

Bien sûr comme d'habitude avec un tian, en tartinettes et autres niamaniamas mais aussi dans un beau plat de pâtes "maison" où elle remplacera fort agréablement des choses bien plus "toxiques" pour les "régimeux" ! Et essayez également à la place du fameux ketchup avec du porc ou du veau froid . Surprenant mais plait beaucoup et testez des pâtes fraîches avec quelques belles cuillères dedans . Un bonheur!

NB : Vous pouvez mettre dans des petits moules votre "anchoïade" dans le congélateur . Lorsqu'ils sont pris vous pouvez les démouler et les conserver près à être utilisés au fur et à mesure de vos besoins dans une boîte hermétique dans votre cher congélateur

#### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Optez pour du cabillaud frais mais à défaut vous pourrez utiliser du congelé MAIS ATTENTION pour un usage immédiat car ça ne se conservera pas . De plus vous ne pourrez pas en mettre au congélateur pour des usages ultérieurs car on ne recongèle jamais un produit déjà décongelé

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

(note 2) Si vous aviez préparé des “pilchards” (harengs marinés) maison vous pouvez avec le plus grand profit utiliser les filets bien “dé-arêtés”: ils seront déjà parfumés . Sinon dégustez les cuits au four bien chauds avec des pommes-vapeur et gardez-en assez pour votre “anchoïade” à vous

(note 3) Si vous trouvez des anchois frais c’est parfait mais sinon optez pour des anchois au sel classiques. Faites les tremper une journée dans l’eau . Puis “dé-arêtez-les” soigneusement en faisant bien attention à ne pas laisser de petites arêtes .Mais en principe ça se fait assez bien . Rangez les filets obtenus dans du lait tiède et laissez refroidir . Essuyez les filets :ils ont encore du goût mais quasi plus de sel . Evitez pour les “sans sel” d’utiliser des filets tout prêts . C’est certes plus facile mais comme les filets sont plus “gorgés” de sel, ils “dessalent” moins

(note 4) Peut être utilisée en petites doses, juste pour le goût mais en cas de nécessité la remplacer par du fraîchet 0% par exemple (augmenter ail et échalotte) , du mascarpone ou de la crème fleurette (forcez sur les épices)

Pour les olives utilisez la méthode LVC et voir la fiche (OLIVES SOUS LA CENDRE)

(note 5) l’ail . N’hésitez pas à en user (voir abuser un peu) car votre anchoïade à vous n’ayant pas de sel a beaucoup besoin qu’on l’aide à “monter en goût”. Sauf bien sûr si vous n’aimez pas . Dans ce cas usez de plus d’échalote

Pour une fois l’ail en poudre peut vous être secourable : son goût se “corse” en absorbant l’humidité de votre garniture

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans sel” y en a quasi pas mais respectez bien les consignes !!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison”vérifiés

Pour les “sans sucre” Vous êtes favorisés ça marche très bien pour vous puisque vous pourrez même utiliser des filets d’anchois salés plus goûteux ... sauf si vous êtes aussi au “sans sel”!

Pour les “sans gras” ignorez l’huile d’olives et ne forcez pas sur les olives (même LVC) et ça passera . Revoyez la (note 4)

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**