



## LA BARBUE

### BARBUE RÔTIE AU “PISSALAT” de LVC

Bien que la barbue (cousine moins connue mais très fine du turbot) soit peu “cotée”, donc recherchée a encore un prix très raisonnable

N’hésitez pas si vous la trouvez sur l’étal : elle sera sauvage donc bien meilleure puisque l’ élevage d’un poisson non prisé serait sans intérêt financier ! Elle arrive donc tout droit d’un haut fond (en moyenne 15 m) et comme elle se nourri essentiellement de petits poissons . Sa chair sera donc aussi fine que celle de ses cousins “connus” : un seule défaut : une cuisson pas trop longue elle devient “cotonneuse”

#### INGRÉDIENTS

une belle grosse barbue  
beurre (note 1)  
pissalat de LVC (voir fiche)  
persillade LVC  
piquant LVC

oignons et échalotes,  
persil  
  
poudre de Perlimpimpin

#### MÉTHODE

Le plus délicat écaillage et vidage . Si votre poissonnier est sympa, il vous en évitera une grande partie . Sinon faites au plus simple : c’est toujours le mieux



photo 1  
Frottez avec une éponge métallique pour enlever les écailles



photo 2 et 3  
Enlevez les branchies et bien rincer ainsi que le ventre



photo 4  
couper relativement profond en sens inverse des muscles

Commencez par gratter la peau de dessus : contrairement au turbot il n’y a pas d’excroissances osseuses sur la peau donc tout va bien donc. Passez une éponge grattante (comme celle de la vaisselle mais vous pouvez en avoir une “expessepré”) sur la face grise de la barbue (voir photo 1) . Frottez de la queue vers la tête : les mini-écailles se lèvent facilement et il n’y a plus qu’a rincer . En principe la face blanche (celle sur laquelle est posée sur le fond) n’en a quasi-pas mais un coup d’éponge grattante ne peut pas nuire .

NB (Nettoyage de l’éponge ?? savonnez, rincez et un tour au lave vaisselle, coincée dans le picots du plateau :c’est nickel)

Avec de bons ciseaux, ébarbez la barbue tout le tour pour lui enlever ses nageoires et surtout faites bien attention de la vider soigneusement le “ventrou” bien sûr . Un peu plus difficile les branchies dans la tête qui retiennent souvent des pollutions à dégager (photos 2et3)

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

### Rôtissage

Secouez le poisson dans un sac de plastique avec 2 ou 3 cuillères de mélange aromatique (poudre de Perlimpimpin + piquant LVC) pour bien l' "enfariner"

Mettez dans le ventre de votre poisson une cuillère de pissalat de LVC

Mettez un lit de morceaux d'oignons et échalotes sur votre léche-frites, posez-y la barbue déjà épicée

Puis faites de fentes dans les filets (côté peau grise sur le dessus ) voir photos . Comme l'épaisseur des filets n'est pas constante ceci permet à la chaleur du four de circuler utilement et de aussi bien cuire la barbue le long de l'arête centrale comme dans les filets ou le long du bord

Le dessin sera joli lors de la cuisson : la chair s'ouvrira selon les fentes au lieu de risquer d'éclater n'importe comment



Photo 5

De temps en temps arrosez pour entretenir la souplesse de le peau durant la cuisson



Photo 6

comme vous voyez les fentes se sont bien ouvertes pour une cuisson impeccable

Mettez quelques beaux morceaux de bon beurre sur les fentes et enfournez à four chaud . Vous baixerez lorsque la peau aura gratinée (photo 5)

Si vous n'avez pas de problème de sel, vous pouvez mettre le beurre manié moitié-moitié avec du pissalat. Sinon n'utilisez qu'un filet de pissalat LVC dans les fentes , juste pour qu'il soit "entraîné" dans la chair du poisson par le beurre fondant : ça parfamera mais sans danger

Surveillez la cuisson afin que la chair ne soit pas trop cuite : elle deviendrait cotonneuse

### **ACCOMPAGNEMENTS :**

Servez avec :

soit des patates douces jaunes en purée additionnée de persillade, pissalat LVC et poudre de Perlimpimpin et piquant LVC + un jaune d'oeuf bien fouetté

des pommes de terre cuites au four en robe des champs avec des branches d'herbes, le tout en papillotes

ou d'un rizotto des 4 riz safran et cannelle

Servez avec sauce fraîche aux herbes ou "aïoli s"(voir fiche) voir des "migas" à la vinaigrette au pissalat

### **NOTES TECHNIQUES:**

Le poisson rôti en lui-même est particulièrement bien venu dans vos régimes, les divers “accompagnements” risquent de l’interdire à certains “sans” mais en lui-même il est une excellente source de protéine, d’oligo-éléments et autres vitamines . Sa cuisson lui garde toutes ses qualités

(note 1)

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sucre” c’est tout bon pour vous . Il y a que très peu de glucides dans oignons et échalote

Pour les “sans gluten” pas de problème avec vos épices à vous

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

Pour les “sans gras” un problème réel : le beurre . Oubliez le dans votre version . Couvrez le poisson avec une double feuille d’aluminium ou un couvercle en silicone pour protéger la peau . Si vous le pouvez, au dernier moment , nappez le poisson au moment du service avec une sauce légère (yaourt 0% de MG + fines herbes hachées finement, cuillère à moka mélange pimienton+ oignon et échalote confits+ cuillère à moka de “lemon curd de LVC) . Certes moins “fondant “ et onctueux mais

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 !**