



FRUITS DE MER

CALMAR Á LA BIÈRE BRUNE

Le calamar, espèce pélagique apparue au début du Jurassique, ces céphalopodes (tête dans le pied) décapodes (avec 10 pattes) a des tailles bien différentes (de quelques centimètres à plus de 10 mètres) . Je ne vous parlerais ici que d'un de ces “encornets moyens” dont nous n'allons utiliser que les belles tentacules

INGRÉDIENTS:

tentacules de calamar(note1)
oignons
Poudre de Perlimpimpin

bière brune (note 2)
ail
piquant LVC

MÉTHODE:

Nous allons dans un premier temps (parce que nous cuisinons le plus possible “sans sel”) nous allons faire tremper dans de l'eau froide les tentacules de 2 à 3 heures minimum

Prenez si possible un plat à savarin . Mettez au fond de la “purée” d'ail + oignon . Rangez vos tentacules en round . Vous pouvez les “croiser” de façon que l'ensemble des tentacules soient bien réparties pour une cuisson régulière. Saupoudrez de poudre de Perlimpimpin + du piquant LVC pour assaisonner

Versez de la bière brune : testez une bonne bière artisanale pas une de ces boissons industrielles sans intérêt .Filmez d'un film étirable et faites cuire à vitesse moyenne pendant quelques minutes dans votre FAO ou bien dans votre marmite à pression .

Le mieux est de goûter de temps en temps pour une cuisson juste . Trop de cuisson : ça durcit . Pas assez c'est dur aussi . Si vous avez “débordé” en cuisson, insistez car passé le durcissement, les tentacules vont finir par redevenir moelleuses



Maintenant vous pouvez soit :

- servir votre calamar chaud découpé en morceaux et présentés tout découpés dans le plat de service,tel quel avec des pommes vapeur arrosées du “jus” des calamars : super régime et hypocalorique.
- Faites-y fondre un rien de beurre salé(SI vous y avez droit) ou un peu de crème fraîche et des pâtes “nature” servies arrosées du jus
- sortez les morceaux de calamars dans le plat de service . Faites bouillir le jus . Fouettez un oeuf avec de la crème fraîche -voir une cuillère de fraichet (qui peut être 0% de MG) et versez en fouettant le jus : vous avez une sauce bien moelleuse à verser sur votre poisson . Optez pour des flans ce légumes comme accompagnement

Et puis voyez l'assiette aux 5 poissons ...

T.S.V.P -->

Vous trouvez votre calamar ici au milieu des autres poissons de cette assiette.

Ici vous trouvez les tentacules
morceaux blancs rosés bordés

Regardez la recette “assiette des



cuites coupées en biais en jolis
d’un joli liséré violet .

5 poissons”

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous trouverez des tentacules de calamar chez votre poissonnier mais sauf cas exceptionnel, ils ont été salés avant de les congeler pour les faire voyager . Tenez-en compte mes chers “sans sel”!

(note 2) La bière brune que j’ai utilisé ce jour là était une bière brune du pays basque mais d’habitude j’aime bien la “loc’ale” d’un brasseur de Lafrançaise qui est fort goûteuse et accompagnera paraît-il très bien notre poisson d’après mon échanson

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” pas de problème avec vos épices “maison” vérifiées

Pour les “sans sucre” Aucun problème “CÉFÉPOURVOU”

Pour les “sans gras” vous aussi vous avez parfaitement le droit pour cette recette . Tout dépendra de la sauce avec laquelle vous le dégusterez !

Pour les “sans sel” ATTENTION ! Bien “dessaler” le calamar avant de vous en servir mais il y en aura quand même un petit peu n’en mangez pas trop

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