



## LE CHAPON DE MER

### CHAPON, TAMARIN et ORANGES SANGUINES

Tel un animal préhistorique sous-marin, le chapon (*Scorpaena Scrofa*) dit grosse rascasse, ou rascasse rouge ou scorpune, est présent dans tout le bassin méditerranéen et également en Atlantique, jusqu'en Bretagne. Il faut reconnaître que sa laideur et l'agressivité de ses multiples "piquants" l'éloigne un peu des paniers des cuisinières malgré ses lumineuses couleurs

Immobile sur le fond, il chasse à l'affût des poissons et crustacés qu'il gobe en projetant sa mâchoire pour les engloutir d'un seul coup. Aussi la chair de ce poisson "de roches" et de grands fonds est particulièrement savoureuse. Cette morphologie si particulière lui sert à se camoufler et à se protéger, pour manger et ne pas être mangé et même hors de l'eau ... il se défend encore ...!

Son utilisation traditionnelle est la bouillabaisse marseillaise mais il mérite mieux. Si vous avez une grosse rascasse vous y couperez des darnes épaisses et votre peine sera largement récompensée par les résultats

Un défaut :? la chair très ferme craint une cuisson trop longue car elle se "défait" d'un seul coup

### INGRÉDIENTS

une belle grosse rascasse  
oignons et échalotes,  
fruits de tamarin  
persillade LVC  
piquant LVC

chapelure (note 1)  
citrons  
oranges sanguines  
poudre de Perlimpimpin  
pommes de terre

### MÉTHODE

Le plus délicat : la préparation et le vidage

ATTENTION les "piquants" contiennent du venin très virulent. Coupez en premier les nageoires "à rebrousse-piquants" soit queue > tête afin d'éviter les piqûres extrêmement douloureuses et qui peuvent même provoquer de superbes abcès.

Si cela vous arrive voyez la (**Note technique A**)

Si votre poissonnier est sympa, il vous en évitera une grande partie des risques et j'ai même trouvé un jour un poissonnier qui m'a fait des darnes d'une grosse rascasse!. Sinon faites au plus simple : c'est toujours le mieux

Donc une fois les grosses arêtes "rasées" au plus près, "emballez" votre poisson dans du papier kraft : vous tiendrez mieux et pourrez mieux guider vos gros couteaux pour faire des tranches régulières

Préparez une marinade de persillade LVC + jus de tomates + huile de sésame que vous passez au pinceau sur vos morceaux de poisson. Laissez reposer au frais

Comme la préparation du poisson est longue je vous propose une "cuisinée" très simple et rapide dans votre cher FAO

Préparation de la sauce :

"Écossez" vos tamarins pour dégager les graines et mettez de côté soigneusement **la pulpe** dans un bol. Écrasez finement oignons et échalotes et ajoutez à la pulpe de tamarin, **T.S.V.P -->**

Récupérez le jus des oranges sanguines et la moitié des citrons et l'ajouter dans le bol  
Ajoutez la persillade LVC, assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC  
Passez au mortier et pilon ou "mixez" soigneusement le tout .  
Garder au frigo : au dernier moment vous redonnerez un petit coup de "girafe" pour rendre la sauce légère



photo 1  
préparez les tamarin et les jus  
des agrumes



photo 2 et 3  
gardez les pulpes de fruit avant  
de mixer soigneusement



photo 4  
mélangez bien tous les ingrédients  
avant de "paner" les darnes

### Préparation de la garniture :

Épluchez soigneusement des pommes de terre (des roses, fermes) conviendront particulièrement car elles seront moelleuses mais ne se "déferont" pas en purée néanmoins

Gardez-les toutes prêtes dans de l'eau, au besoin légèrement vinaigrée (vinaigre blanc d'alcool, à cornichons)

Vous ne les couperez éventuellement qu'au moment de la cuisson afin qu'elles restent bien blanches

Pour la cuisson : dans une cocotte de cuisson modèle LVC ou dans un sac plastique ou une papillote en papier cuisson comme d'habitude avec quelques gouttes d'eau vinaigrée pour une cuisson impeccable



Photo 5  
Mettez laurier et romarin au fond +  
un peu d'eau au fond avant cuisson



Photo 6  
Les pommes de terre sont également rangées  
pour cuire à la vapeur

NB: Coupez tout prêt en plus des quartiers de fruits pour que les convives puissent en ajouter un peu s'ils le souhaitent

### Cuisson des darnes :

Préparez un "enfarinage" soigneux

Mélangez la chapelure parfumée (ou de la chapelure ordinaire "sans sel" avec des herbes sèches en poudre que vous mélangez au dernier moment . Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC. Bien mélanger dans le sac

Ressortez vos darnes marinées et secouez-les dans la sac : la chapelure va très bien "coller" au poisson  
Et là Deux solutions : **T.S.V.P -->**

Si vous pouvez manger des fritures, faites donc dorer vos darnes panées dans un bon beurre noisette .Une fois ces dernières retirées dans un plat, “déglacez” la poêle avec votre sauce et servez bien chaud aussitôt

“Sans gras” ?? Vous aurez quelque chose d’excellent et “régime” en mettant vos darnes au FAO . Toujours même méthode “en suspension” dans un é”panier” au dessus de la vapeur

Enfin, vous pouvez les rangez sur une grill au dessus d’une lèche-frite pour les dorer “sans gras”

Dressez les assiettes avec quelques pommes de terre, une darne de rascasse et arrosez partiellement de votre sauce



Photo 7  
Présentez le poisson et les pommes de terre “en tête à tête”



Photo 8  
ajoutez la sauce au milieu et le reste est servi en saucière

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

### ACCOMPAGNEMENTS :

Vous pourriez servir ce poisson avec :

soit des patates douces et un petit broc de crème fleurette

voir une “insalata mixa” tomates (inca+jaunes) et du pourpier ... ou des salicornes juste sautées encore fermes

ou une cuisinée de poivrons 3 couleurs sautées juste croquants

### NOTES TECHNIQUES:

( Note technique A) Si vous vous êtes piqué(e) lors de la préparation NETTOYEZ AUSSITÔT SOIGNEUSEMENT. Enlevez les éventuelles “écharde” avec une pince fine et ne surtout ne pas laisser le moindre morceau dans la plaie . Mettez tout de suite votre doigt tremper dans de l’eau fortement javellisée en ouvrant la plaie avec un autre doigt . Puis prenez votre **ANTIPICK de LVC** et posez-y votre doigt . Il faut le supporter quand même un temps minimum car il faut lui laisser le temps d’agir et de “neutraliser” le poison

Faites ensuite un pansement stérile et étanche . A changer aussi souvent que nécessaire mais ainsi vous dormirez cette nuit et la mauvaise piqûre sera vite oublié devant votre assiette

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) La chapelure sera celle de LVC , fabriquée avec du pain “sans”sel” séché . Prenez-en de la parfumée aux herbes . Vous vous rappelez celle dans laquelle vous avez mélangé de la poudre d’herbes sèches mode LVC

### NOTES DIÉTÉTIQUES

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

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

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

Pour les “sans sucre” c’est tout bon pour vous . Il y a que très peu de glucides dans oignons et échalotes mais attention à la garniture de pommes de terre servez le poisson avec une sautée de courgettes ça marchera mieux pour vous

Pour les “sans gras” c’est une recette parfaite pour vous car pas grasse du tout pourvu que vous optiez pour la version FAO ou grillade” mais bien sûr pas de friture. Je sais bien, on préfère toujours les choses “kisonpaspourvou”mais les deux versions qui sont possibles pour vous sont excellentes

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 !**



une jolie photo Internet pour ne pas vous tromper de poisson!