



## LES POISSONS CHIRURGIENS



### CHIRURGIEN RÔTI AUX ORANGES

Le poisson chirurgien appartient à une vaste famille dont la majorité est très vivement colorée, aussi elle est fortement victime des aquariophilies . Il vit dans les massifs coralliens., dans les courants entre 2 et 40m de profondeur . C'est un poisson diurne qui se nourrit de plancton animal et de micro algues qu'il racle sur les rochers. Sa chair est donc fine et vaudra l'effort que vous ferez pour le préparer  
Les poissons chirurgien doivent leur nom aux lames coupantes comme un scalpel qu'ils possèdent à la base de leur queue. En cas de danger, ils redressent ces lames grâce à un muscle horripilateur très puissant afin de blesser leurs assaillants. De même les nageoires comportent elles aussi des crêtes très blessantes .

Surtout ne vous blessez pas car c'est très douloureux

Il est donc indispensable enlever d'abord les crêtes des nageoires : remontez de la queue vers la tête (cela redresse les nageoires et avec vos gros ciseaux vous les coupez ras le corps comme d'habitude .

Mais **Attention pour les lames c'est l'inverse** . Soulevez l'ardillon de la tête vers la queue avec par exemple avec la "pointe" d'une cuillère pour pouvoir bien le dégager sans risque de vous blesser . Vous le couperez avec des ciseaux solides (voir une pince type bec d'oiseau) afin de le dégager sans risque de vous blesser . Si possible tirez le muscle horripilateur : c'est très dur et désagréable sous la dent

Maintenant vous pouvez l'étriper facilement : l'ouverture du ventre est peu importante mais dégagez bien la gorge pour tirer ouies et gros boyau . Rincez l'intérieur abondamment

Maintenant vous pouvez passer cuisine



*Bien extirper l'ardillon à fond*



#### INGRÉDIENTS :

trouvez un chirurgien

des oignons en rondelles très fines

piquant de LVC

des oranges si possibles non traitées

poudre de Perlimpimpin de LVC

qq cuillères de BON vin blanc

Prévoir une purée de légumes dont, si possible des patates douces pour accompagner lors du service

#### MÉTHODE

D'abord enlever toute agressivité posthume à votre chirurgien selon la méthode indiquée plus haut . Voir photos en dessous . Facile à repérer sur celui que j'avais car ils sont "cerclés" de jaune



T.S.V.P -->

Lorsque votre chirurgien est propre n'oubliez pas d'enlever les écailles : elles sont petites mais raides et se serait dommage de ne pas pouvoir déguster tout à l'heure la peau dorée . Pour cela avec votre petite cuillère remontez en soulevant de la queue vers la tête . Les écailles sautent un peu partout certes mais vous pouvez mettre le tout dans un sac plastique transparent : les écailles resteront dedans .Vous trouverez qu'il a l'air d'un zèbre à la fin : c'est normale car les écailles dans ce poisson sont "rangées" , bien en ligne comme les poireaux d'un bon jardinier ! Mettez lui une bonne cuillère de votre poudre de Perlimpimpin LVC + de la poudre de curry et du piquant LVC dans le ventre . Pliez-le dans un linge et au frais



Maintenant faites bien dorer vos rondelles d'oignons . Bien fines elles vont dorer assez vite et en rajoutant si besoin un rien de bouillon vous aurez un excellent fond de cuisson

Dans un plat à gratin mettez une couche de tranches d'oranges . Saupoudrez de votre mélange d'épices et couvrez d'une couche de vos oignons dorés

Faites quelques petites fentes en croix dessus et dessous sur les parties les plus épaisses du poisson pour que la cuisson soit la même partout . Posez votre chirurgien sur la garniture .

Quelques belles rondelles d'orange posées sur le dessus feront couler du bon jus pendant la cuisson et donneront un aspect des plus avenant au poisson lors du service. Arrosez d'un rien de très bon vin et enfournez . Faites cuire à four doux pour que la chaleur aille bien à coeur puis montez la température pour une cuisson dorée avant le service

Pendant ce temps préparez une purée de légumes de bonne consistance et parfumez la de votre mélange utilisé pour le poisson

**SERVEZ BIEN BIEN CHAUD** Peut-être selon la photo ??

Mettez un milieu de la purée de légumes épicée, en haut de l'assiette 2 rondelles d'orange cuites avec une olive noire puis à droite une "aile" de poisson posé si possible "en écaille" . Pour "l'aile" de gauche déposez la garniture orange et oignons du fond du plat  
Un "bec" de pain de mie grillé posé sur la purée sera .. très chouette!



### NOTES TECHNIQUES::

(note 1) Mis à part la préparation du poisson de base, il n'y a pas de vrais difficultés pour découvrir ce délicieux poisson qui vous fera r^ver d'ailleurs

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" et les "sans gluten" ça passe très bien ... pour une fois !

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

Pour les "sans gras" , à part le petit peu de corps gras pour faire "revenir" les oignon pas de danger .  
Encore pouvez-vous les faire dorer dans un petit peu de caramel sombre après une pré-cuisson au FAO

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" là, il vous faut calculer car les oranges comprennent quand même 10% de sucre , il y a aussi du sucre dans les oignons

Il faudra donc être très raisonnable et faire une purée de légumes à bas taux de sucre par exemple courgettes vieilles (elles deviennent dures et prennent du parfum mais contiennent moins de sucre), chayottes, par exemple . Pensez aussi à des aliments moins classiques à faible indice glycémique ( avoine, haricots rouges, riz sauvage, quinoa ) qui pourront accompagner votre "chirurgien sur la table"

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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