



## FRUITS DE MER & POISSONS

### CHOUETTE ASSIETTES AUX 5 POISSONS

Superbe présentation de délicieux poissons "ordinaires" qui bien mis en valeur deviennent des assiettes de "chef" ... et le chef c'est vous ! Juste un marché chez votre poissonnier favori, un peu de patience et vous pourrez même préparer presque tout à l'avance à partir de recettes simples de LVC, juste regroupées . Une "mise en place" (même à l'avance) un peu soignée, vos petites sauces sympathiques et tous les "sans" seront contents ...(sauf ceux qui sont allergiques aux poissons évidemment !!)

#### INGRÉDIENTS:

tentacules de calamar

des merlans

bière brune

vin blanc

échalotes

ail

clémentines ou mandarines bio

Poudre de Perlimpimpin

piquant LVC.(note1)

petits maquereaux de ligne

pavés de saumon

huile d'olives

"boulhon LVC"

oignons

"persillade "corsée"

poireaux

poudre d'herbes

#### MÉTHODE:

Le plus simple est que vous regardiez les recettes de LVC:

calmar à la bière brune

maquereau épices herbes

merlan en persillade

saumon aux mandarines

et la fiche général de la SAURRISERIE LVC pour le saumon fumé que nous allons utiliser

De même il vous faudra retrouver des recettes de sauces LVC . Pensez seulement à un accord harmonieux entre poissons et sauces .

Mais je suis persuadée que vous avez des idées personnelles qui iront très bien avec vos poissons . Vous allez, vous, choisir que certains des poissons cités, voir d'autres que vous aurez envie de réunir . Donc il vous faudra les sauces idoines

#### UNE SEULE RÈGLE : LES CONTRASTES

des sauces froides oui mais aussi des sauces chaudes

des sauces douces et des sauces fortes, piquantes

Donc , partez de vos plats de poissons déjà prêts que vous pouvez avoir gardé "sous-vide" et plus ou moins préparés . Vous disposez un peu de chaque poisson dans une grande assiette .

Roulez une de vos fines tranche de saumon fumé au milieu . D'aucun ajouteront quelques gambas grillées, des médaillons de homard ou de langoustes (pourquoi pas!! pour une grande occasion!), des coquillages ( et là il n'y a juste qu'à les préparer au dernier moment), bref avec une "base" simple et économique on peut transformer cette "chouette assiette" en un somptueux festin .

Ajoutez quelques quartiers de citron(s) ou d'un agrume "KIVABIEN" et par exemple un petit flan de légumes ou une croquette aux herbes ... et pourquoi pas ...

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

quelques uns de ces canapés de “foie gras de la mer” mode LVC ... ou d’un peu de votre “caviar de sureau”

Prévoyez :

des sauces froides ( voyez les diverses sauces de LVC, aïoli(s) et autres “mayo” , sauce au chien autres sauce(s) légères, sauce verte, sauce aux herbes, sauce printanière, , sauce satay, etc...) ,

des chaudes (beurre blanc, sauce diable, hollandaise,sauce piquante,tomatée fraîche, espagnole etc...)

et vos favorites à vous .

Une seule règle : plusieurs poissons donc plusieurs sauces car chacun d’eux mérite d’être mis en valeur en fonction de ses qualités (voir défauts) propres

## MONTAGE / PRÉSENTATION



tentacules calmars cuits



maquereaux épices et herbes



les merlans en persillade



le saumon aux clémentines  
récupérez des tranches de fruit  
pour les décors



groupez vos poissons désarêtés  
“reformez” et groupez vos poissons  
par nature



ajoutez vos tranches fines  
de saumon fumé + garnitures  
et sauces

Pensez à servir vos assiettes avec des “potiots” de vos diverses sauces et pensez à de petites “salades” de pommes de terre tièdes, des purées de légumes diverses voir des croquettes aux herbes ou autres quenelles de céréales par exemple. Chaque convive optera pour les “accessoires” de son choix . C’est joli, sympathique ... et très efficace

## NOTES TECHNIQUES:

En vous référant à chacune des recettes individuelles citées, vous trouverez tous les points techniques utiles que vous trouverez sur chacune d’elles

Rassurez-vous tout est hyper simple et rapide et puis N.B : vous avez là un moyen d’utiliser quelques “retour de table” trop importants . Je vous explique:

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

Vous aviez conservés “sous-vide”, pour les “ZOKAZOU”, des poissons pour lesquels vous aviez “vu trop grand” . C’est le moment où jamais d’improviser un festin pour les amis qui “débarquent”!

Pour les sauces ?? Et si vous ouvriez votre frigo , Dans des pots avec couvercles à vis, vous avez sûrement déjà la base avec ces sauces que vous utilisez régulièrement . Et voyez la liste des recettes : si vous manquez d’idées cela devrait vous aider ... Et appelez-moi si vous êtes en panne d’imagination :ça devrait se résoudre facilement !!!

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans sel” comme il est systématiquement ignoré dans mes recettes , il n’y a pas de problème

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices et aromates “maison” vérifiés et vous n’aurez pas de problème

Pour les “sans sucre”? Là aussi pas de problème car vos poissons n’ont pas de sucre . Un peu dans les aromates et certains accessoires . Vérifiez les recettes citées une par une mais jamais dangereuses pour vous

Pour les “sans gras” là aussi pas de réel problème si vous faites des cuissons FAO ou vapeur, voir cuisson au four ou au “boulhon”. Méfiez-vous, inversement des sauces et autres “accompagnements”

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**