



LE CONGRE

CHOUETTES AUBERGINES ROULÉES AU CONGRE

Le congre serpentiforme n'est pas des plus sympathique mais il est d'un excellent rapport qualité-prix car s'il a beaucoup d'arêtes, sa chair est très fine. Évitez les morceaux de la queue : ils ont encore plus d'arêtes, mais, côté tête. Avec les précautions d'usage, offre une chair délicieuse : celle d'un genre de "brochet de la mer"

Quant aux aubergines elles se marient volontiers avec un congre "neutralisé" car bien désarêté !!

INGRÉDIENTS

morceau de congre(vers la tête)

oignons et échalotes

persillade LVC

poudre de Perlimpimpin

"boulhon LVC" et ou vin blanc

citron BIO (si possible) voir (note 3)

chapelure parfumée LVC(note 1)

gousses d'ail

fraîchet LVC (note 2)

piquant LVC

oeuf

quelques olives noires dessalées (pr décor)

MÉTHODE

Le congre

Si votre poissonnier est sympa, il vous évitera une grande partie des risques du découpage. Sinon, si vous en possédez un, le couteau électrique peut être très efficace

Donc une fois les grosses nageoires ventrales et dorsales "rasées" au plus près, "enroulez" votre poisson dans du papier-chiffon ou du kraft blanc : vous tiendrez mieux et pourrez mieux guider votre gros couteau pour faire des tranches régulières : objectif??? une cuisson régulière.

Posez vos "darnes" dans un plat à four. Versez une "marinade" de "boulhon LVC"+ vin blanc +persillade LVC + huile. Couvrez de rondelles de citron. Couvrez d'un film étirable. Laissez reposer au frais

Lorsque vos aubergines seront prêtes pour la cuisson vous mettez votre plat au FAO pour pré-cuire le poisson. Attention, trop cuit la chair serait floconneuse mais pas assez cuit vous ne parviendrez pas à l'effeuiller" assez pour être sûr(e) de ne pas laisser quelque arête traîtresse

Les aubergines :

Faites pré-chauffer votre grill en fonte à chaleur moyenne

Découpez vos aubergines en tranches fines et régulières. Puis avec un pinceau, badigeonnez chaque tranche d'huile parfumée pour bien recouvrir de poudre de Perlimpimpin + piquant LVC. Faites les griller de belle couleur sur les deux faces ATTENTION fragile ! Rangez-les sur du papier cuisson pour pouvoir les détacher tout à l'heure lors du montage



Farce

Avec le congre soigneusement "effeuillé", ajoutez un oeuf (entier ou le blanc(moins gras) ou que le jaune(plus moelleux)) au choix. Puis de la chapelure LVC ainsi que oignons et échalotes et gousses d'ail hachées + persillade LVC + poudre de Perlimpimpin + piquant LVC

Si vous trouvez votre farce trop consistante et sèche, ajoutez un peu de crème fleurette pour assurer la liaison

T.S.V.P -->



Formez une boulette et remplissez les “feuilles” d’aubergines que vous roulez tout autour de la farce . Commencez par le “gros” bout et cela formera des genre de “feuilletages” décoratifs . Rangez vos rouleaux bien “serrés” . Mettez des rondelles de citron “neuves” et cuisez quelques minutes au four classique ... au FAO à défaut .

Attention :

La cuisson sera courte puisque légumes et poissons sont déjà “pré-cuits”

sauce de service :

Prévoyez une sauce froide d’accompagnement pour un contraste harmonieux par exemple : Réduire en pulpe fine (au mortier ou au mixer) oignons et échalotes et gousses d’ail . Mélangez du fraîcheur puis de la persillade LVC, de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC . Vérifiez l’assaisonnement .

Vous pouvez corser le goût de votre sauce avec du jus de citron . Inversement, si vous la trouvez trop acide vous pouvez utiliser un peu de crème fleurette, voir quelques pincées de sucre (du “faux sucre” pour les “sans sucre marchera parfaitement!)

Vous donnerez éventuellement un petit coup de “girafe” pour rendre la sauce bien légère

Service :

Vous servirez vos “roulés” bien chauds, sur une assiette chaude, avec quelques rondelles de citron de la cuisson mais avec un petit pot de sauce fraîche

Ici je les ai fait avec des petites aubergines et j’ai groupé mes rouleaux pour former des petites “chouettes” .

Bien sûr j’ai récupéré mes rondelles de citron de cuisson pour les yeux et juste une demie-olive (ça ne risquera rien pour les “sans sel” ou les “sans gras” pour si peu !)



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) chapelure : utilisez votre “chapelure à vous” . Faites à partir de pain grillé “sans sel” mode LVC elle sera “sans sel” . Et pensez qu’elle peut également être parfumée de poudre de plantes séchées et autres épices qui la rendront encore meilleure en cuisinée! Voir votre fiche LVC

(note 2) le “fraîchet” de LVC ?? . Si vous n’en avez plus, servez vous d’une faisselle bien bien égouttée, faisselle qui peut très bien être 0% pour les “sans gras”

(note 3) Le citron sera bien sûr si possible “bio” puisque nous le consommerons avec sa peau . Vous le savez c’est dans la peau que se concentrent éventuellement les traitements chimiques des citrons “ordinaires”.

Sinon ?? Tant pis : le moindre mal : les plongez quelques instants dans de l’eau bouillante puis, bien essuyés, dans de l’eau glacée . Re-essuyés ils deviennent “presque bien” .

Et puis après tout, vous le savez bien quand on a pas CA KOI KON VEU, on fait avec CA KOI KON A

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” pas de problème avec vos épices et votre chapelure “sans gluten” 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 bon pour vous . Il y a que très peu de glucides dans aubergines, citron et oignons . Mais il y en a quand même un peu : les IG varient entre 15 et 20 donc profitez-en c’est tout à fait correct pour vous

Pour les “sans gras” c’est une recette presque bien pour vous car pas très grasse puisqu’on a utilisé très peu de corps gras (et encore passé au pinceau sur les aubergines !!)

Dans le cas d’un régime hyper sévère faites juste cuire les tranches d’aubergines posées sur une feuille de silicone , sous la grill du four .. La suite de la recette idem car le congre est un des poissons les moins gras qui soient .D’accord c’est pas pareil

mais vous connaissez ma formule

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