



## LA CUISINE DE LVC

### CHOUETTES LASAGNES DE TRUITE FUMÉE LVC

Un plat simple lorsque vous avez dans votre “coffre au trésor” quelques ingrédients “basiques” . Si vous n’êtes pas au régime “sans” vous pourrez même vous servir de “choses” du commerce . Vous gagnerez du temps certes mais pas du goût . Mais si vous êtes soumis aux dictats des médecins , ne “râlez” pas vous aurez un plat délicieux à savourer avec les amis ...

Comme toujours regardez les “notes techniques” en premier  
elles vous seront bien utiles pour l’exécution de la recette

#### INGRÉDIENTS :

Un filet de truite fumé LVC ( voir fiche fumoir LVC)  
herbes aromatiques (note 2)  
oignon  
Piquant LVC  
chapelure LVC au goût

des crêpes pas trop fines((voir note 1)  
Fromage sec râpé ( note 3)  
ail  
poudre de Perlimpimpin

**Ingrédients pour la Béchamel:** farine (note 4)  
lait ( note 6)

beurre ou huile d’olives etc.. (note 5)

**Ingrédients pour la garniture de tomates:**  
tomates fraîches (note 7)

ou tomatée de LVC (voir fiche)

#### MÉTHODE :

Concassez les tomates préparées en gros morceaux . Ajoutez les herbes fines, (note 2) ail et oignon hachés grossièrement puis les épices . Touyez énergiquement pour bien mélanger les ingrédients . Mettez cuire à bon feu . Surveillez pour que ça cuise mais n’attache pas . Lorsque ça sera bien tendre quelques coups de votre “girafe” favorite . Ne mixez pas trop : on ne veut pas du jus mais plutôt une sauce avec des petites choses dedans qu’on retrouvera avec bonheur dans la préparation .

NB : En urgence ? ou pas de bonnes tomates du jardin ? Sortez votre “tomatée de LVC” en “boîtes” ou en bouteilles que vous avez fait en saison ça ira parfaitement . Réchauffez la ce sera meilleur  
Mettez de côté la préparation



Préparez la béchamel (voir fiche) . Rappel . Beurre fondu mousseux dans lequel on fait cuire 1 ou 2 cuillères de farine à “roux blanc” . On verse le lait d’un coup en fouettant énergiquement sans arrêt . La sauce s’épaissit peu à peu . Si elle vous semble trop épaisse une fois cuite ( à gros bouillons) vous pourrez rajouter du lait . Toujours en tournant vigoureusement sans arrêt . **T.S.V.P -->**

NB Si la sauce a tendance à faire des grumeaux , donnez donc un petit coup de "girafe" dans votre sauce avant de vous en servir ! Vous n'avez pas de "girafe"? versez dans votre mixer avec un peu de lait et faites tourner . Mais vous n'avez de mixer ? Versez dans une bouteille avec capsule . Fermez bien hermétiquement et secouez la bouteille (pliée dans un torchon pour éviter les projections si ça s'ouvrait !) avec énergie . C'est fait ! Mettez de côté la préparation.

Mettez votre four en chauffe pour que, dès que vous aurez fait votre montage, vous puissiez enfourner . Prévoyez une lèche-frite avec de l'eau : cela garde son moelleux à la préparation et si elle venait à déborder en gonflant, l'excédent tomberait dans cette eau . Pas de "cramé" au fond du four donc pas d'odeurs ni de nettoyages désagréables

Découpez les crêpes (**note 1**) de la taille idoine pour qu'elles rentrent bien dans votre plat choisi rond pour plus de facilité ... et pour une cuisson bien régulière .



Sortez votre filet de truite de mer fumé (voir fiche sur la fumaison LVC) de son sac "sous-vide". Épluchez soigneusement la peau : s'il restait une écaille sous la dent ce serait très désagréable . En plus, c'est dans la peau et sous la peau qu'on trouve le plus de gras . C'est des "oméga" certes, mais c'est du gras quand même et ce n'est donc pas nécessaire

Tout est prêt ?? On attaque le montage

Une couche de tomate au fond du plat-> une crêpe-> une couche de béchamel-> on "effeuille" de la truite fumée sur l'ensemble de la couche-> une couche de tomate-> une crêpe-> puis une couche de tomate-> on "effeuille" de la truite fumée sur l'ensemble de la couche-> une couche de béchamel, etc... jusqu'à maximum un bon cm du bord du plat . En effet les crêpes vont se gorger de jus et de sauce et donc gonfler

Sur la dernière couche vous ne mettez juste la crêpe ainsi que les deux sauces . Vous ne les mélangez pas à fond mais juste pour les répartir du dos de votre louche à sauce bien jusqu'au bord . Puis vous répartissez votre fromage râpé sur l'ensemble (note 3) assez abondamment pour avoir une belle croûte craquante après cuisson



Vous pouvez ajouter un peu de chapelure si vous aimez pour le "fun" mais ce n'est pas indispensable  
**T.S.V.P -->**

Enfournez à four très chaud : tous les ingrédients étant cuits, la cuisson est essentiellement une remise à bonne température pour un mélange des parfums



Servez bouillant dans le plat de cuisson . . Si vous tenez à précéder d'une entrée, des crudités suffiront car c'est un plat complet

Peut-être un petit mesclun avec une sauce légère aux herbes et un dessert léger genre sorbet moussoux de LVC et voila un repas bien savoureux

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) des crêpes pas trop fines . Vous pouvez ressortir des crêpes dont vous aviez stocké l'excédent lors de votre dernière "fête des crêpes" . Des neutres bien sûr, pas des "sucrées" puisqu'elles vont se cuisiner avec du poisson!

Sinon éventuellement trouvez des "beureks" du commerce : les vraies sont "sans sel" et sans additifs en principe . Vérifiez l'étiquette

NB : Pour que vos crêpes aient une taille parfaite et qu'elles s' "empilent" justes, retournez le plat dessus , couper autour , "ébarbez" un peu pour l'épaisseur et l' "évasé" du plat . Préparez-les toutes d'avance pour n'avoir plus que le "montage"

(note 2) Les herbes aromatiques ?? Celles que vous aimez . Minimum du persil , des fines herbes , des "cebets" et "ailhets" nouveaux à la saison mais si possible de l'aneth et/ou du fenouil qui se marient si bien avec le poisson

(note 3) Opter pour du comté de la vallée du Lison... si vous en trouvez . Il est d'une grande qualité (je précise que je n'ai pas d'action dans cette "fruitière!!) . Il a un goût franc et une tenue excellente à la cuisson bien qu'il soit "sans sel" . Tout le monde peut l'utiliser .

(note 4) La farine classique pour les "sans gluten" est interdite . Donc pour eux utiliser des crêpes "maison" et de la farine "sans gluten" pour la sauce .

Comme eux vous pouvez adopter vos farines "maison" et toutes vont marcher puisque, si elles ne sont pas panifiables, elles marchent pour les crêpes, les crèmes et les sauces . Les goûts seront différents mais certains mélanges sont somptueux . Par exemple avec des crêpes de lentilles de l'anguille ou du congre, avec des crêpes de maïs du thon (avec la tomate remplacée par une poivronnade LVC) etc ...

(note 5) La béchamel réclame un corps gras pour faire un "roux" de base afin de cuire la farine . J'ai choisi ici le beurre car il va bien avec la fumaison du poisson . Mais pour des raisons de goûts personnels toute bonne huile qui supporte des températures élevées peut être utilisée

Si vous ne voulez (ou ne pouvez pas avoir de graisse) mélanger la farine choisie au lait à froid , puis montez en température en tournant sans arrêt . Vous obtenez une honnête "sauce blanche" . Bien sûr ça n'est pas pareil ... mais vous connaissez la formule ...ON FE CE ...

( note 6) Du vrai lait frais entier donnera une béchamel moelleuse à souhait bien sûr . **T.S.V.P -->**

Mais pensez à utiliser du lait végétal dans le cas de maladie coeliaque ! Votre béchamel au lait de coco ou de riz pour le poisson . C’est délicat et raffiné ...

Vous avez la base maintenant alors à vous de jouer votre sonate sur votre “piano”

## NOTES DIÉTÉTIQUES :

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

Pour les “sans gluten” **voir la (note technique 4 )**. Utilisez des crêpes “maison” avec une farine “sans gluten” La farine de blé peut être remplacée également par de la maïzena délayée à froid pour la sauce  
ATTENTION Vous devrez utiliser , si possible la même farine pour les crêpes et la sauce car sinon vous aurez des risques de parfums qui se heurtent

Pour les “sans gras” ( voir note 2) on peut utiliser de la margarine “régime” aux O... soit disant moins nocive pour vous mais voyez plutôt la **(note 5 )** plus haut ... . Vous pouvez utiliser du lait écrémé sans problème . Vous pouvez aussi couper le lait avec du bouillon de légumes par exemple

Pour les “sans sucre” renoncez aux crêpes bien sûr mais aussi à la béchamel car il faut absolument un “liant” pour la sauce et toutes des “farines” vous sont interdites mais consolez-vous, il y a une version pour vous

Remplacez les crêpes par des feuilles de choux, du vert de cardes ou des feuilles de romaine “tombées” au FAO pour les assouplir . Et remplacer la sauce Béchamel par du fromage frais, du “fraîchet maison” fouetté (qui peut être à 0% si nécessaire) et le reste est sans changement .

Je sais c’est pas pareil mais vous savez bien qu’on

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