



BRICKS ET CRÊPES

BRICKS FARCIES POISSON et LEGUMES

Ingrédients :

bricks ou crêpes(note1)

oignons

navet daïkon

filets de poisson (note 2)

gousses d'ail

épices "tandoori"

persillade

sauce "rouge" de la vieille chouette

carottes diverses

betterave jaune

panais

roquette ou mâche

olives noires

poudre de Perlimpimpin

un peu d'huile d'olives

Méthode:

Râpez avec la grosses grille l'ensemble des légumes que vous mélangez bien pour les répartir équitablement .

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements en le secouant et assaisonnez .

Effeuiliez vos filets d poisson , ajoutez la persillade et mélangez le tout bien uniformément .vous voilà avec votre farce. .

Roulez vos feuilles de brick , vos nems ou vos crêpes selon les photos .

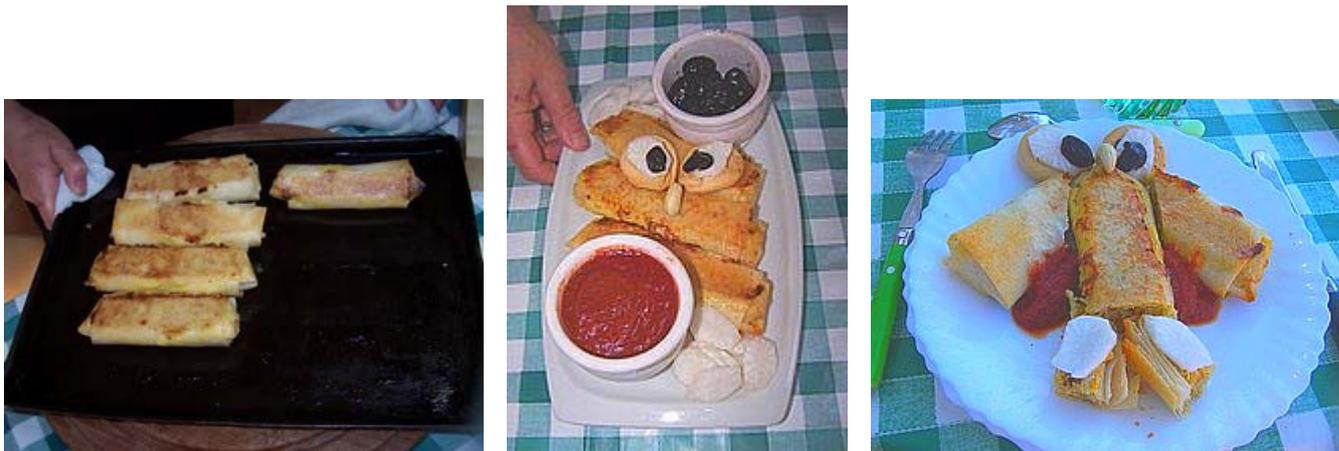


Posez vos rouleaux sur une plaque juste graissée d'un rien d'huile d'olive et mettez dorer au four . Pensez à les retourner à mi-cuisson

Vous servirez avec une sauce "rouge" de la vieille chouette (note 3) et d'olives noires Accompagnez de roquette, de mâche, d'épinards, de brèdes méfanés ou autre mesclun selon la fortune de votre jardin ... de la saison ou ...de votre légumier favori .

T.S.V.P -->

Veillez à ce que vos rouleaux ne se touchent pas : ils se colleraient ensemble et faites bien dorer . Choisissez une des deux présentations ... et régalez-vous "léger"



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La même technique peut être appliquée avec des crêpes ou des bricks et même avec des feuilles de nems humidifiées . Vous pouvez même les faire frire en grand friture mais la solution "au four" est meilleure pour votre santé car moins gras bien sûr .

(note 2) vos filets de poisson peuvent avoir été cuits la veille . Sinon court bouillon ou cuisson rapide au FAO avec un peu de vin blanc et de citron . Laisser refroidir avant de déchiqueter et de mélanger aux légumes .

(note 3) RAPPEL : tomates + poivrons rouges + hachis d'herbes (plante à curry, armoise, graines de tournesol epluchées, roquette, un peu de gingembre) et piquant LVC

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" ignorez les olives noires (vous pouvez les remplacer pour le décor par du pruneau sec!) . Pour le reste pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" prenez de préférence des crêpes de sarrazin (maison sans blé) ou des nems de riz qui vous sont tout à fait autorisées et pour le reste pas de problème

Pour les "sans gras" la cuisson au four est parfaitement compatible avec votre régime ! pas de problème ou vous pouvez même utiliser une feuille de silicone qui vous évite de "graisser" votre tôle

Pour les "sans sucre" bien évidemment évitez les crêpes, bricks etc ... Faites ramolir à la vapeur ou au four à ondes des feuilles de chou de chine blanc ou des feuilles de romaine . Servez-vous-en comme des bricks et faites des rouleaux . Faites les un peu "prê-cuire" soit à la vapeur, soit au FAO . Posez-les sur votre plaque et dorez-les dessus avec un oeuf fouetté avec un rien de jus de pomme "maison" .Pensez que vous ne pourrez pas les retourner passez bien votre "dorage"un peu partout . Veillez à ce que vos rouleaux ne se touchent pas : ils se colleraient ensemble !

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