



HARENGS SAURS

CRÊPADE AUX HARENGS SAURS

mode LVC

Vous avez [dessalé des harengs saurs](#) selon la méthode de LVC . Vous voici de quoi vous régaler sans grand accro à votre régime "sans sel" . Avec peu de temps et un peu de bons produits vous allez faire un délicieux dîner sans pour autant prendre des risques

INGRÉDIENTS:

4 grandes crêpes (note 1)
ail, échalote et oignons au goût (note 3)
[persillade de LVC](#)
[Perlimpimpin pour les « sans sel »](#)
fromage sec râpé

tomates (note 2)
corps gras (note 4)
[vos harengs dessalés](#)
[de la potion de hibou en colère](#)

MÉTHODE:

Préparez un coulis bien épais avec vos tomates fraîches ou à défaut , si votre bouteille de coulis à vous n'est pas assez épais, faites le réduire à feu doux

Mettez réchauffer dans un plat au FAO (voir dans un plat chauffé par la vapeur d'eau de la cocotte sur laquelle il est posé) vos 4 crêpes

Dans un sautoir où vous avez fait chauffer votre corps gras (note 4) faites revenir vivement "les 3 compères" (note 3) pour qu'ils soient bien roussis mais pas brûlés quand même . Ajoutez une partie du coulis de tomates et laissez "gorgolar" (mijoter) bien tranquillement . Assaisonnez au goût avec [persillade de LVC](#), [Perlimpimpin pour les « sans sel »](#) et la juste dose [de la potion de hibou en colère](#) . Vous vous rappelez ?? juste un peu : **on peut toujours en rajouter, jamais en enlever** .

Goûtez et ajustez l'ensemble de haut goût car une partie du goût et de la force des épices va être "absorbée" par vos crêpes

Coupez vos filets de hareng en "galopins" , en petits morceaux en biais éJgaux , comme des "mini-filets", d'environ 1 cm de large

Étaler une crêpe entière sur le plan de travail et sur le quart de sa superficie étalez votre "cuisinée" . Ajoutez des "galopins" de hareng . Pliez : vous avez une demie crêpe dont la moitié est garnie . Superposez sur cette partie garnie une peu de "cuisinée" puis quelques harengs . Pliez et recommencez l'opération avec les 3 autres crêpes qui restent .

Il est bien évident que selon la grandeur des crêpes il vous faudra un plat à four plus ou moins grand : La taille de votre crêpe étalée vous donne la taille du plat nécessaire

Si vous le pouvez, optez pour une poêle à queue amovible : vous pourrez l'utiliser sur le feu pour "dorer" le dessous et la mettre même sur la table pour que ça reste chaud en famille ou entre amis ;

Rangez vos 4 crêpes bien "coincées" les unes contre les autres dans votre poêle (ou votre plat à four métallique qui peut aller sur le feu) : vous n'avez plus qu'un grand "round de crêpe" . Mettez (en saison) une rondelle (voir 2 ou 3) de tomates sur chaque "quart" ainsi que des "galopins" de hareng . Mettez une bonne cuillerée de "cuisinée" sur chacune et répartissez bien l'ensemble .

Saupoudrez largement du "râpé" préparé . Passez l'ensemble quelques minutes sur le feu (couvert avec le couvercle idoine qui ne touche pas l'ensemble) pour que ça dore dessous . Puis transférez le tout dans un four chaud , à bonne hauteur du grill pour que ça dore le dessus tout en cuisant l'ensemble

T.S.V.P -->



Vous voyez, sur la photo de droite la "marque" des 4 crêpes garnies et pliées : cela vous permet de "détacher" chacune dans les assiettes et ainsi la "garniture" reste bien dans chacune des crêpes

Servez bien brûlant avec une salade verte de votre choix mais ce plat rustique aime bien les salades bien vertes comme la scarole craquante ou la frisée que vous aromatiserez d'un hachis fin d'ail ou mieux au Printemps d' "ailhets"* et de "sebets"* . Et pensez aussi à la salade favorite des Italiens la "rouquette" ou "roquette"

* "ailhet" = pousse d'ail et "sebets" = pousse d'oignon

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vos grandes crêpes rustiques, pas trop mince genre berek ou matefaim seront parfaites . Lorsque la garniture sera prête à disposer dessus, vous les réchaufferez par exemple au FAO pour qu'elle soit chaude "à coeur" ou sur une assiette posée sur un couscoussier ou autre poêlon à vapeur

(note 2) Si vous le pouvez, prévoyez des tomates un peu grosses pour le décor du dessus . Mais hors saison n'utilisez pas de tomate de serre plus ou moins "exotiques". N'utilisez de préférence que votre coulis de vos tomates fait cet été.

À défaut, optez même pour un coulis de tomates industriel pourvu qu'il n'y ait que des tomates dedans avec zéro additif , ça sera préférable

(note 3) Les "trois compères" seront coupés en petits cubes plus ou moins gros selon vos goûts avant de les faire revenir dans le corps gras choisi

(note 4) Le corps gras choisi pour la cuisson dépend de vos habitudes

En été, préférez, si vous l'aimez, l'huile d'olive . Avantage ? Vous pourrez y cuire vos aromates sans danger car c'est une huile qui résiste très bien à la chaleur et qui a un "point de fumée" élevé

Si vous êtes amateur(e) de beurre, mettez quelque peu d'une huile «blanche», neutre : cela empêchera votre corps gras de brûler et partant pas de formation d'acroléine nocive ... et d'un méchant goût de «cramé», juste un joli ton (et goût) caramélisé . Et pensez au ghee, [au beurre clarifié de LVC](#)

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" , je sais il en reste encore un peu dans les harengs mais ... c'est presque raisonnable

Pour les "sans gluten" pas de problème avec des crêpes faites avec une farine "sans gluten"

Pour les "sans sucre", la crêpe c'est pas "neutre", mais vous prenez une crêpe très, très mince (type crêpe bretonne) . Pour les "vrais sans sucre" ? pensez à quelques feuilles de choux ou de salade romaine, juste "attendries" au FAO et se chevauchant assez pour empêcher la garniture de passer. Par sécurité, saupoudrez d'un "nuage" fin de fromage sec râpé et un tour sous le grill avant de garnir : le fromage fondu va colmater les "fuites" . Le reste de la recette sans changement

T.S.V.P -->

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Pour les "sans gras" faites une pâte à crêpe sans gras et pré-cuisez les aromates "nature", sans corps gras au FAO.

Certes il reste du gras dans vos harengs (8;5% mais essentiellement des bons quand même !) et vous n'en avez quand même pas de grosses quantités. Vous avez utilisé du lait écrémé pour les dessaler .

Je crois que vous devez pouvoir utiliser cette recette en en mettant "juste pour le goût". Si vous avez un doute, voyez avec votre diététicienne ou votre docteur (e) plutôt qu'avoir un doute qui gâcherait tout

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A