



CREVETTES ET ST JACQUES À L OSEILLE

Malgré la saison (car nous sommes quand même en hiver lorsque je tape cette fiche), l'oseille poussait au jardin. Alors ma foi, je n'ai pas résisté à vous faire partager cette petite recette qui a eut un gros succès avec mon cher Doudou alors qu'il n'est pas fan des produits de la mer comme des confits et autres foies...

Il vous faut :

des crevettes fraîches (note1)	des noix de coquilles St Jacques (note 2)
de l'oseille (note 3)	du piquant LVC
de la poudre de Perlimpimpin	au choix un corps gras (note 4)
au goût : ail, échalote, oignons et de la crème fraîche	

Méthode:

Si vous avez des noix de St Jacques fraîches vous pouvez cuisiner immédiatement après un rinçage à l'eau fraîche et égouttage . Ce sera le "top"

Dans le cas des noix de St Jacques congelées, rincez-les d'abord vivement pour enlever le givre de congélation, puis mettez-les décongeler dans du lait tiède une bonne heure . Elles retrouveront leur bon goût de noisette et leur moelleux ... enfin presque . Bien essuyer avant de les cuisiner

Si comme "cher Doudou" vous ne pouvez pas manger de sel, il va vous falloir rincer abondamment vos crevettes : première eau tiède, puis deux eaux glacées Vous pourrez laisser même quelques minutes les crevettes que vous allez décortiquer dans l'eau glacée dans laquelle vous aurez mis une branche de romarin (même séché cela fera l'affaire) .

Pensez à garder des crevettes sans les décortiquer (autant que de convives) pour une jolie présentation (note 6)

Pour l'oseille, comme d'habitude, voyez la fiche "nettoyage des légumes" . Ensuite mettez vos feuilles pas trop essorées dans une jatte . Couvrez d'un film étirable (ou d'un couvercle silicone adapté) et un tour dans votre cher FAO . Égouttez votre purée obtenue .(voir note 5) . Si vous avez l'impression qu'il reste quelques "fils" des pédoncules, passez donc un coup de "girafe" pour avoir un produit bien lisse



Dans une poêle avec le corps gras, (note 4) faites revenir un hachis fin d'ail, échalote, oignons . Le mettre de côté lorsqu'il est bien doré .

Dans la même poêle faites griller à feu vif vos noix de St Jacques dessus-dessous (à peine grillées pour des goûts modernes) . Ajoutez vos crevettes épluchées (si elles sont cuites sinon mettez-les directement avec les St Jacques) .

Prolongez la cuisson à feu doux en retournant plusieurs fois si vous préférez les cuissons plus traditionnelles .

T.S.V.P -->

Remettez votre garniture aromatique et versez alors votre purée d’oseille . Remuez bien le tout . Si vous avez préparé un “concentré de crevettes” (voir note 6) ajoutez-le maintenant

Lorsque c’est chaud , avant de servir, liez la sauce avec de la crème fraîche : cela atténue l’acidité de l’oseille, la sauce est plus goûteuse mais

ATTENTION NE SURTOUT PAS FAIRE BOUILLIR :LA SAUCE TOURNERAIT

Servez avec une “crevette en coquille” juste chauffée en décor au bord du plat



Pour un “plat unique” servez avec plus de générosité que pour une entrée avec un riz ou du blé safrané . Vous pouvez aussi faire une pomme de terre “en chemise” ouverte en 2, légèrement creusée pour y mettre poivre et persillade de LVC puis emballée dans un carré d’alu ménager .

Vous pouvez faire cuire vos “cadeaux” sous la cendre dans l’âtre (le sommet) ou dans un four chaud préchauffé (à défaut) .

Remplacez l’alu par deux couches de film en cas d’urgence et le tout au FAO . A retourner quand le film gonfle . Un au deux coups de notre “chapeau l’épingle” (voir fiche) empêcheront l’éclatement si nécessaire

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les crevettes fraîches cuites (non congelées et décongelées) sont évidemment meilleures . Mais comme elles sont cuites sur l’étal du poissonnier c’est qu’elles ont cuit dans un bouillon salé . Donc faites faire un tour à vos crevettes dans un bouillon d’herbes SANS sel . Laissez refroidir puis remettez dans un peu de lait comme les St Jacques . Elles seront moelleuses ... et presque dessalées

(note 2) Les St Jacques fraîches en saison sont bien sûr meilleures mais hors saison des congelées pourront être invitées à votre table après un traitement idoine

(note 3) A défaut d’oseille fraîche, de l’oseille mise en “boates” comme chez LVC fera très bien l’affaire! Si il reste des fils?? Comme pour la fraîche, un coup de mixage .

(note 4) Vous pouvez choisir le corps gras auquel vous avez droit . Ici je trouve que le beurre frais va particulièrement bien .

Vous pouvez utiliser une huile “neutre”, voir dans le Midi, opter sans problème pour l’huile d’olives . J’ai utilisé une fois du “gras de tessou”(saindoux maison ss sel) sans problème réel mais bien sûr ni graisse d’oie, canard, ni huile de noix

(note 5) Vous pouvez garder le jus de votre oseille bien bouillant dans un petit flacon à vis stérile . Stérilisé comme d’habitude selon la technique LVC, il pourra vous servir pour remplacer du jus de citron ou du verjus en cuisine ... voir vous aider à récurer vos cuivres par exemple (voir la fiche “trucs de nettoyage”)

T.S.V.P -->

(note 6) Gardez soigneusement les têtes et autres pattes de vos crevettes lesquelles seront écrasées finement au mixeur . Le jus filtré obtenu corsera votre sauce Ce “concentré” corsera de futurs bisques ou beurres de crevettes si vous le mettez “en conserve” . Supporte congélation et stérilisation .

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les “sans gluten” y’en a pas avec des épices “maison” dont vous êtes sûr

Pour les “sans sucre” dans la recette elle-même rien d’interdit (des traces certes dans le hachis d’herbes mais sans danger) . Mais attention aux accompagnements proposés pour un plat principal : ne pas dépasser, la “dose” qui est la votre !

Pour les “sans gras” n’utilisez pas de corps gras : faites pré-cuire votre hachis d’aromates dans une mini-cocotte au FAO et remplacez la crème, par du fraîcheur soigneusement fouetté . Si vous trouvez la sauce trop acide, une pincée ou deux de purée type mousseline (pour une fois !!!) : la sauce épaissie et est moins relevée

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A