



BAIES ROSES



Les baies roses sont les fruits d'arbres d'Amérique du Sud (Schinus molle au Pérou, Schinus terebinthifolius au Brésil) Grand arbre à port retombant peut mesurer jusqu'à 15 mètres., il fait partie de la famille des anacardiées (famille de la mangue et du sumac). Ses feuilles sont persistantes et ses longues grappes de fruits, cueillis à maturité sont séchés. Les baies roses sont parfumées, légèrement sucrées et peu piquantes . Aujourd'hui cultivé à La Réunion d'où son surnom d' « Or rose de la Réunion » on le retrouve dans le mélange des 5 Baies.

Les baies roses se marient avec toutes les cuisines douces veau, en papillote de poissons ... ou des fruits

Darnes de saumon aux chenopodes et aux baies roses

Ingrédients :

Darnes de saumon avec la peau mais écaillées
du jus de citron (ou de lime si vous aimez)
des chenopodes (note 1)ou des épinards
persil haché

de la crème fraîche
vin blanc type Gaillac
baies roses un peu écrasées +entières

Méthode :

Faire tomber les "verdures" au four à ondes avec très peu d'eau (ou à la poêle dans un peu de corps gras si vous pouvez et si vous préférez), les égoutter et les mettre au fond du plat de service au chaud

Faire chauffer l'huile ou le beurre (voir le "faux-beurre") dans une poêle, saisir les darnes de saumon, environ 5 à 6 minutes de chaque côté. Les réserver au chaud sur les légumes.

Déglacer la poêle avec le jus de citron et le vin blanc. Ajouter les baies roses écrasées. Ajouter la crème et laisser réduire quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Napper de sauce le plat au four . Vous pouvez même saupoudrer de chapelure et faire gratiner

Servez brûlant en saupoudrant de persil haché. Servir aussitôt.

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous le pouvez, au printemps allez cueillir des chénopodes qui sont plus goûteux que leur "petits enfants" les épinards ... Moins facile que le primeur du coin mais vous ne serez pas déçus!

(NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème (si vous n'en mettez pas!) non plus que les "sans gluten" .

Pour les "sans sucre" il y a un peu de sucre dans les épinards .. mais c'est plus que tolérable .

Pour les "sans gras" c'est très raisonnable si vous utilisez de la crème légère ou une béchamel légère .De plus vous pouvez faire cuire le saumon au grill . Dans ce cas "fabriquez" la sauce à part . Délayez un peu de maïzena avec le vin et le jus de citron . Chauffez peu à peu et mettez les baies roses écrasées , à la fin de la cuisson mettez la crème fraîche légère et réduire .Ou bien une Béchamel au lait écrémé comme base La fin de la cuisson sans changement . Et puis vous connaissez la formule maintenant :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A