



CABILLAUD

Dos de cabillaud aux épices

Ingrédients :

des morceaux de dos de cabillaud (note1)
mélange farines ble +sarrazin (facultatif)
du piquant LVC
un peu de bouillon LVC

poudre de Perlimpimpin(note 2)
des citrons frais
de l'huile d'olives pour frire

+ pour sauce aux herbes : fromage blanc, épices etc...

Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les épices, éventuellement les farines (pour les "sans gluten" un mélange de farine de sarrazin + farine de maïs marchera très bien) et assaisonnements (voir notes techniques)

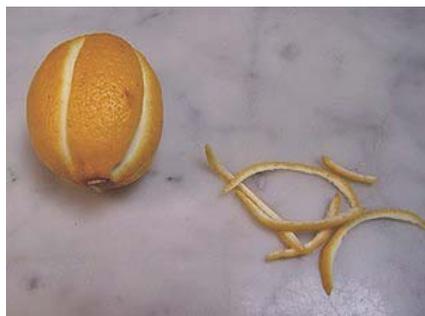
Y rouler les morceaux de poisson pour bien les "enfariner" . Laissez "mariner" jusqu'au moment de la cuisson en retournant de temps en temps .

La cuisson qui doit avoir lieu au dernier moment il faut donc prévoir l'accompagnement au préalable . Le service pourra s'accompagner de riz, de pâtes fraîches à peine crémées, de pommes de terre en robe-des-champs de façon "classique" mais vous pouvez aussi opter pour une écrasée de céleri à l'estragon , des galettes de papates douces . Et une fine salade douce (endives, laitue, iceberg) aux herbes corsées (moutarde blanche fraîche , roquette ou cresson allienois) apportera une agréable note de fraîcheur et d'acidité en contre-point

Prevoyez aussi une "sauce aux herbes vertes" légère en saucière qui se mariera avec les légumes nature (riz, pommes de terre etc)

Alors Prêts ??? Faites chauffer l'huile d'olives dans votre poêle qui doit être chaude mais pas trop . Il ne faut pas que cela "fume" car c'est le corps gras qui se décompose en brûlant dégageant des toxines et de l'achroléine qui est cancérogène !!

Bonne chaleur donnera bonne cuisson "à coeur".du cabillaud . La mode est au poisson "rose à l'arrêt" , personnellement je l'aime cuit régulièrement et "à point" : trop ça se délite car c'est un poisson fragile et pas assez ... pourquoi l'homme de Cromagnon se donnait-il tant de mal pour "garder le feu" ???



Donc, posez , dans votre poêle Tefal vos morceaux de poisson .. Laissez dorer la première face assez pour que la croûte quise forme "consolide" votre poisson lorsque vous le retournerez sur la deuxième face .

Cette croûte va maintenir le "jus" à l'intérieur de votre morceau et l'empêchera de se dessécher .

Retournez doucement en le faisant "rouler" sur le côté : les zones de cuisson vont se rejoindre et vos morceaux vont dorer ainsi de tous côtés .

Posez un couvercle de silicone (ou un papier alu) dessus pour laisser "descendre" la chaleur à l'intérieur du poisson (attention pas un couvercle "classique" ce n'est pas une cuisson à l'étouffé" c'est une friture quand même et si vous ne "saisissez pas le poisson ce sera molasson comme un pané industriel réchauffé dans une cantine ! .

Lorsque vous piquerez avec une grosse aiguille le poisson sans que ne ressorte plus de jus rose. retournez le morceau sur lui-même, une dernière fois assaisonnez légèrement de piquant LVC si cela vous semble nécessaire . Si vous y avez droit, salez et déposez bien brûlant sur vos légumes et recouvrez vite du couvercle pour tenir au chaud le temps de "figoler" la sauce

Préparez vos citrons comme sur la photos . Gardez assez de tranches pour décorer et pressez le jus des fruits restant .



"Déglacez" votre poêle vidée de tout son gras de cuisson résiduel (ou votre grill si vous en avez utilisé un) avec du bouillon LVC + du jus de citron en grattant bien les "sucs" de cuisson . .

Vous pouvez arroser votre poisson et les légumes avec votre "sauce" ... ou la mettre à part en saucière . Le poisson arrivera alors à table avec deux sauces et chacun optera pour ce qu'il préfère

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) le cabillaud c'est de la morue fraîche pas salée ! Donc une façon de manger de la moruepour les "sans sel" !... Poisson d'excellente qualité , seulement un peu fragile à la cuisson mais profitez-en car comme c'est un poisson sauvage , "chassé" depuis trop longtemps et surtout industriellement depuis des décennies il est fortement question d'en supprimer la pêche . Tant qu'on en a profitons-en !

(note 2) Vous pouvez donner libre cours à votre imagination pour la robe de cérémonie de votre poisson mais faites attention aux mélanges "étonnants" voir "détonnants" . Choisissez une épice "dominante" et mariez les autres pour renforcer la "note" dirait un "nez" . Vous n'êtes pas sûre ??, Faites chauffer la lame de votre "couteau à épices" (voir fiche) "à blanc", prenez un peu de votre mélange , secouez la lame et goûtez avec votre doigt le mélange refroidi

Sauce aux herbes (voir fiches) . Mixez herbes fraîches selon votre choix au jardin... ou votre marché du jour avec des gousses d'ail, de l'échalotte , au goût et le tout haché bien fin

Ajouter le fromage blanc frais (ce peut être du 0% de MG, ou un yaourt... ou de la bonne crème double bien épaisse au choix)... mais optez quand même pour quelque chose de pas trop gras bien que ce poisson sauvage carnivore ne soit pas naturellement gras comme le saumon par exemple ... Donc "allégeons" quand même un peu ...!

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" seulement de la farine de sarrazin ou de maïs ça nous l'avons déjà dit et pensez à vérifier que vos épices sont bien "sans blé" ou "produits amylacés"

Pour les "sans sucre" le poisson lui-même pas de problème sauf de *ne pas mettre de farines* dans votre poudre de Perlimpimpin du tout et puis choisissez des légumes "régime pour vous en accompagnement et tout ira bien ! (courgettes, caviar d'aubergines ou gratinade de verts de cardes ou de moutarde blanche .

Pour les "sans gras" bien sûr du fromage blanc 0% d'office et pas de crème pour la sauce aux herbes .cela s'entend !!

Après avoir soigneusement "épongé" toutes traces de gras avec du papier chiffon , "déglacer la sauce" juste avec un filet de jus de citron (essayez aussi la clémentine c'est pas mal) et le bouillon LVC.

Si vous choisissez des pâtes en accompagnement pas de crème : un peu de votre sauce aux herbes ce sera presque parfait et quasi "sans danger"

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