



« DOUCETTE », ENDIVES MAQUEREAU en gratin mode LVC

Profitez vite de la doucette sauvage du jardin , même si elle a déjà quelques fleurs (vous les garderez pour mettre un décor au moment du service) elle donnera un farfum innoubliable à votre plat du « ricantou »

INGRÉDIENTS:

de la mâche(note 1)

maquereaux (note 2)

laitage pour sauces (note 5)

[poudre de Perlimpimpin pour « sans sel »](#)

[persillade](#) de LVC au goût

ail(note 3)

chicons (note 4)

échalote (note 3)

[piquant LVC](#)

chapelure parfumée de LVC

MÉTHODE:

La doucette-mâche

Triez très soigneusement vos bouquets de feuilles car la doucette pousse dans des terrains sablonneux. Il y a du sable partout tant dans les racines que dans les fleurons . Pensez à couper vos pieds au jardin pas trop courts au couteau ou aux ciseaux . Ainsi le pied pourra se reformer , produire des fleurs puis des graines qui vont se re-semer toute seules . Vous ne les retrouverez pas forcément au même endroit l'an prochain ... car elles sont de nature voyageuse



Rincer soigneusement à plusieurs eaux (note 1).

Voir la fiche [nettoyage des légumes](#) par sécurité

mais comme les feuilles vont être cuites il n'y a pas de risque avec la maladie du renard



Les arômes et la « sauce »

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalotes) voir (note 3). Ne pas trop "piler" vos aromates.

Vous pouvez :

soit les cuire dans un peu de corps gras (beurre, [ghee](#), huile) puis les écraser

soit les « piler » bien fin et les mettre (crus, nature) dans la future « sauce »

Dans une bouteille à gros goulot à vis, mettez vos aromates préparés, versez-y le laitage choisi, fermez le bouchon et agiter vivement

Maintenant ajoutez les épices [poudre de Perlimpimpin pour « sans sel »](#) + le [piquant LVC](#) + la [persillade](#) de LVC au goût .

Mais **Goûtez** : vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever . Sortez donc à cet effet, votre [potiot à testar](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Les endives-chicons (note 4)

Ne les prenez pas trop grosses car elles seraient plus difficiles à ranger dans votre plat .

T.S.V.P --->>



Puis coupez-les en 2 voir 3 ou 4 « en longueur »

D'aucuns enlèvent le coeur de l'endive qui est amer ??

J'ai horreur des choses amères mais la méthode que je vous propose



donne un cuisson sans amertume du tout ... et sans perte ce qui est toujours plaisant

Les maquereaux : (note 2)

S'il s'agit de produits frais , 2 cas possibles :

1/ Lorsque vous préparez vos poissons vidés, glissez votre couteau depuis la partie ventrale, puis dorsale le long de l'arête centrale . Détachez les filets que vous pourrez utiliser sans problème. Ce sera même bien meilleur car tout le parfum du poisson sera seul associé avec ses légumes. Toutefois n'oubliez pas d' « enfariner » de vos épices ces filets avant de les utiliser

2 / Vous les aviez déjà cuits ... ou vous utilisez des « restes ». il vous est facile d'enlever les deux filets de chaque poisson .Vous pourrez même les « dédoubler » pour avoir 4 demi-filets par poisson .

3/ Vous ne pouvez pas aller chez le poissonnier c'est fermé . Sortez une de vos « boîtes » à vous (note 2) et à défaut donc celle « de secours » dans votre « ricantou » . Dans ce cas, égouttez le jus : même dans les boîtes les moins salées il y en a quand même encore. Jetez les « aromates » du fabricant : idem trop salés . Pour vos filets vous pouvez même (par excès de zèle, bravo !), les « rincer » dans du lait

MONTAGE :

Versez au fond de votre plat un fond de votre « sauce » bien secouée et couchez-y des petits bouquets de mâche .



Rangez-y, encadrées les uns dans les autres vos morceaux d'endives bien à plat .

Rangez maintenant un peu partout vos morceaux de filet de maquereau .

Une petite couche de doucette et versez bien partout votre fond de sauce bien secouée pour que toutes vos bonnes choses soient bien partout dans le plat

Tapotez le fond du plat sur le plan de travail pour que tout soit parfaitement « casé » et poudrez de chapelure parfumée de LVC assez copieusement car si vous avez bien « monté » votre plat l'humidité de la cuisson sera « juste bien » et votre chapelure dorera le dessus du plat parfaitement .

N B : Vous pouvez, si vous le souhaitez ajouter un peu de « râpé » pour un gratin plus joli !!

T.S.V.P --->>



Faites d'abord cuire à four doux afin que les parfums se mêlent bien

Puis montez la température

Finissez de dorer le tout sous le grill.

Et servez brûlant



SERVICE : Servez brûlant et accompagné d'une salade (laitue, iceberg, bref une salade douce) avec bien sûr une grande poignée de votre douce.

Le « must » ? Sortez votre [crème de douce mode LVC](#) et mettez votre pot à disposition des convives qui en useront à leur gré tant avec le plat qu'avec sa salade d'accompagnement

NOTES TECHNIQUES

(note 1) la mâche, ou douce lorsqu'elle a poussé au jardin sera fraîche et bien goûteuse mais n'oubliez pas de la laver très soigneusement pour éliminer les « squatters » (le moins grave), sable et graviers (déjà plus dangereux pour les dents) et bien sûr les germes possibles (voir fiche [nettoyage des légumes](#)). Dans notre cas, ça concerne surtout le bouquet du décor car, pour le reste la plante, va cuire donc il n'y a aucun risque ... mais pensez-y quand même... On ne sait jamais

(note 2) Vous pouvez utiliser du maquereau frais dont vous ne gardez que les filets, mais comme en ce moment les courses ... c'est pas le bon moment, soit vous sortez une de vos « boîtes » à vous faites à la saison (printemps, été)... s'il vous en reste et sinon, sans remord, sortez une boîte industrielle : depuis quelques temps il en existe des moins salées. De plus en enlevant la marinade vous enlèverez une bonne partie du sel

(note 3) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalotes « légers » de goût pour ne pas « tuer » le parfum très subtil de la douce (utilisez cuisse de nymphe, échalote-banane). Pour une fois pas de petite échalote grise : trop forte en arôme !

(note 4) Pour les endives, les chicons, il y en a qui sont plus petits et qui seront plus faciles à couper et placer dans le plat de cuisson

(note 5) Plusieurs versions possibles du « laitage » utilisé. Comme en Bretagne : du lait « Ribot », pour les sudistes de votre « fraîchet » détendu avec de la crème fleurette et/ou du lait.

Enfin, pour les « sans gras » : du fromage frais 0 % de M.G + du lait écrémé

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les « sans sel » y en a pas : on en'a mis le moins possible (voir pas du tout avec des filets de maquereaux frais)

Pour les « sans gluten » avec des épices vérifiées il n'y a plus de problème

Pour les « sans sucre » : certes il y a des traces de sucre dans la mâche, voir dans le « fraîchet » et les endives mais c'est « symbolique ». On peut considérer ce plat comme ... presque « régime »

Pour les « sans gras » (voyez la note 5) : cette version « allégée » sera certes, moins « goûteuse », pas pareille ...

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A