



## POISSON : L'ESPADON

### ESPADON AUX AGRUMES ET SPAEZELS

Un merveilleux coureur des mers à l'allure magique avec son rostre et sa "voile", aurait pu être le personnage central d'Hemingway . La première version du "vieil homme et la mer" l'avait confondu avec le marlin, l'adversaire d' Ernest . Mais, reconnaissons que sa beauté (et sa bonté... culinaire) suffisent pour sa réputation

#### INGRÉDIENTS:

tranches d'espadon (note1)  
de la farine (note 3)  
poudre de Perlimpimpin  
poudre d'herbes fines LVC

des agrumes en gros quartiers( note 2)  
du bon beurre (note 4)  
piquant LVC  
spaezels maison LVC fraîches(note 5)

#### MÉTHODE:

Rincez vos darnes (tranches) d'espadon, essuyez-les et posez-les sur une planche à découper (ou un de vos découpoirs de LVC) bien sûr! Avec un couteau fin et qui coupe bien détacher la peau et séparez les deux filets en suivant l'arrête centrale . Vous aurez deux jolis médaillons .

Dans un "sac à épices" ou une "boîte à épices LVC", mettez le mélange: une cuillère de farine + poudre de Perlimpimpin + piquant LVC + poudre d'herbes fines LVC . Secouez bien et mettez vos darnes dans ce mélange

Faites bien chauffer votre beurre et faites-y dorer vos médaillon sur la première face, retournez et disposez autour les quartiers d'agrumes Laissez mijoter pour que tout soit bien grillé à découvert.



Préparez la pâte à spaetzels (note 5). Faites bouillir de l'eau (meilleur avec du "boulhon" de légumes de LVC) et faites y tomber rapidement vos petits bout de pâte . Quelques secondes peuvent suffire pour qu'elles remontent cuites en surface . Récupérez-les au fur et à mesure avec votre "araignée" dans une jatte chaude et tenez au chaud au coin du four. Mettez-y un rien de beurre dans lequel vous les secouerez un peu pour qu'elles ne se collent pas



T.S.V.P -->

Quand le poisson est bien cuit MAIS ENCORE FERME servez rapidement les spaezels au fond d’une assiette creuse, déposez le poisson dessus et ajoutez vos morceaux d’agrumes . “Déglacez” le beurre cuit avec un peu de jus des fruits choisis . Arrosez le tout de votre bon “jus” obtenu

Chaque convives écrasera plus ou moins les fruits dans la sauce selon ses goûts.

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les darnes d’espardon peuvent être remplacées par des tranches de requin , de roussette ou de lotte (mais dans ce cas pensez à bien enlever les deux peaux mais laissez le cartilage pour que cela se “tienne” mieux.

(note 2) Bien sûr des fruits non traités puisqu’on garde la peau !! Les agrumes que vous pouvez choisir sans problème sont bien sûr citrons et oranges . Encore plus savoureux? les clémentines mais pour les pamplemousses personnellement j’aime beaucoup moins : trop amère . Toutefois, en petites touches même calamondins, limes ou oranges amères donnent un parfum très agréable

(note 3) Bien sûr de la farine de blé marche très bien Mais essayez la farine de sarrasin ... voir la farine de châtaigne c’est encore plus raffiné ... Et ça marche pour les “sans gluten” d’office .

(note 4) Du vrai beurre à l’ancienne” , du vrai et même pour ceux qui le peuvent du breton 1/2 sel ce sera encore mieux . Je reconnais que ça serait quand même encore meilleur .Pardon pour nos chers “sans sel” .

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas puisqu’on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés et surtout pas de farine de blé évidemment . Optez pour du sarrasin , de la farine de riz ou la bonne vieille Maïzena ... et la farine de châtaigne

Pour les “sans sucre” les agrumes sont peu sucrés et leurs I G sont assez bas (clémentine 30, citron 20, mandarine 30, orange 35, pamplemousse 30) de plus ils ne consistent pas l’essentiel de votre repas mais plutôt un “adjuvant”.

Mais vous pouvez parfaitement éviter la farine (pardon “les” farines”) qui n’ajoutent pas suffisamment de qualités au plat pour que vous preniez des risques

Pour les “sans gras” évidemment la cuisson “au beurre”:elle vous est interdite . L’espardon n’est pas gras du tout , les agrumes non plus et les spetzels peuvent très bien se passer de sauce ... Alors essayez la méthode LVC .

Mettez quelques minutes vos quartiers d’agrumes dans une assiette creuse dans votre FAO sous un film étirable pour les “attendrir” car leur cuisson est plus lente au four qu’à la poêle et au beurre . Préparez le poisson comme tout le monde. Récupérez le “jus” de cuisson des fruits et mettez-le dans le fond d’un plat à four . Déposez-y vos darnes et rangez maintenant les quartiers de fruit, dans votre plat autour des darnes d’espardon.

Mettez à four classique pré-chauffé . Au dernier moment saupoudrez légèrement le dessus d’un mélange de sucre-glace et de vos épices et faites “gratiner” le dessus sous le grill du four, avec votre “pistolet-de flambage LVC .

Vous servirez les spaezels à part, avec juste du lait Ribot écrémé maison ou du yaourt 0% de M.G bien assaisonnés au dernier moment

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