



POISSONS

FILETS DE SARDINES ET COURGETTES EN GRATIN

Un plat économique, un peu long à préparer à partir des produits frais mais le résultat mérite vos efforts

INGRÉDIENTS:

sardines fraîches.(note1)

oignons et aulx (note 3)

beurre ou mascarpone (note 4)

poudre de marinade

Poudre de Perlimpimpin

courgettes(note 2)

persillade LVC

chapelure aux herbes

râpé de fromage vieux

piquant LVC

MÉTHODE:

Préparez les poissons

Pour des poissons entiers , commencez par ouvrir le ventre depuis l'orifice anal (ça fait comme une petite boursouflure sur le ventre) en remontant jusqu'à la tête . :Enlevez la tête et rincez . Appuyez bien votre doigt sous l'eau sur les arêtes de la colonne vertébrale: Souvent en suivant la ligne d'arête avec la pointe de l'ongle, on arrive à décoller les filets assez facilement . Sinon utilisez un couteau posé à plat sur l'ensemble des arêtes . Les deux filets restent tenus ensemble par le dos

Pour les filets "tout-prêt"?? Rincez bien à fond sous l'eau du robinet .Continuez comme tout le monde !

Dans tous les cas : Préparez vos filets comme d'habitude en les secouant dans un "sac à épices" avec poudre de marinade + la poudre de Perlimpimpin + le piquant LVC . Mettez de côté au frais et laissez "mariner"

Préparez les courgettes :

Vous pouvez , ou non selon vos goûts éplucher entièrement, partiellement (ou pas du tout)vos courgettes. Dans tous les cas il faut bien laver et frotter vos fruits (et oui les courgettes c'est des fruits) car il y a des petits "picots" qui risqueraient d'être très désagréables ... et en plus ils durcissent à la cuisson ! Coupez-les en cubes de bonne taille

Oignons et aulx (note 3) sont épluchés et coupés en mini-cubes que vous faites "fondre" dans un peu de corps gras . Lorsque c'est bien "revenu" vous ajouterez les courgettes . Ajoutez la persillade à mi-cuisson. Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin + piquant LVC

MONTAGE :



Bien dégager les filets



"enfarinez" les filets avec les épices



courgettes au fond et rangez le filets

T.S.V.P -->>

Remplissez le fond d’un plat sabot avec des courgettes puis rangez-y vos filets “tête-bêche” . Remettez une couche de courgettes



rangez les filets sur un fond de courgettes



ajoutez une couche de courgettes



bien arranger la couche de dessus



arrosez d’un peu de jus de cuisson



couvrez de chapelure aux herbes LVC



chapelure + râpé + mascarpone

Mettez dans un four chaud et laissez gratiner . Pensez qu’il est possible de faire la même chose avec des petits gratins individuels c’est très agréable

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour lever les filets des sardines glissez votre couteau le long de l’arête mais évitez soigneusement de détacher les deux filets . Votre poissonnier peut éventuellement les lever pour vous. En urgence vous en trouverez même des “tout-prêt” sur les étals des grandes surfaces ... mais “esbignez-vous” un peu ça vaut le coup pour le goût !!

NB : Évitez les filets congelés c’est sec et sans intérêt à mes yeux ... mais en cas d’urgence ?? Faites les tremper dans du lait tiède pendant que vous préparez les courgettes

(note 2) Toutes courgettes feront votre affaire mais sachez que des “vieilles” du jardin seront plus fermes mais aussi bien plus goûteuses : le goût de noisette s’accroît avec l’âge

(note 3) Si c’est le printemps, optez pour les cebets (à la place des oignons) et/ou des ailhets (à la place des aulx) . Ces légumes nouveaux sont à la fois plus parfumés et quand même plus doux

(note 4) du beurre c’est le meilleur certes mais il faut reconnaître que tout le monde n’aime pas ... surtout les “sudistes”.

Sans dommage ils pourront utiliser de l’huile ou de la graisse d’oie ou canard, voir du saindoux pour faire sauter les courgettes .

Mais pour mettre dessus des petites “coquillettes” de beurre c’est meilleur . Excellent aussi des petits copeaux de mascarpone qui fond doucement .. Pour les sans gras oubliez c’est tout

NOTES DIÉTÉTIQUES

T.S.V.P -->>

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

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiées

Pour les “sans sucre” très peu de sucre dans la courgette (3 à 4 % de glucides maximum) et indice glycémique de 15 donc le rêve ! Rien dans les poissons donc presque la recette idéale pour vous . Profitez-en c’est pas tous les jours fête

Pour les “sans gras” certes la sardine est un poisson gras (12 % seulement quand même) et c’est du “bon gras” pour votre coeur , Faites pré-cuire vos courgettes dans le FAO ou à la vapeur sans corps gras et “CETOUBON”! Gratin? Ne mettez que de la chapelure sans fromage (ou fromage 0% de M.G) et oubliez les petits copeaux de beurre ou de mascarpone . Encore que le mascarpone ne soit pas très très dangereux (que 40% de M.G),et vous n’en mettez pas des tonnes !

Je sais c’est pas pareil certes

mais vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A