



POISSONS

CABILLAUD AUX CHRYSANTHÈMES EN GRATIN

INGRÉDIENTS:

CABILLAUD(note1)	chrysanthèmes (note 2)
coeur de romaine	oignons (note 3)ail (note 4)
farine (note 5)	lait (note 6)
un peu d'huile de sésame	du "bouillon" LVC ???
épices "tandoori"	poudre de Perlimpimpin
"piquant" LVC	

MÉTHODE:

Vous préchaufferez votre grill pour qu'il soit chaud au moment où vous enfournerez . Cela dépend de "votre" four favori donc à vous de savoir quand l'allumer : pas trop tôt non plus pour être "écologique-économique" .

Faites un lavage soigneux sur vos feuillages . Triez les feuilles de romaine et coupez-les en morceaux (en travers par rapport aux nervures des feuilles).

Puis coupez soigneusement en bouts très fins les feuilles de chrysanthèmes soigneusement triées .

Cuisson ?? plusieurs solutions :

Vous avez un peu de temps ? les pré cuire dans un bouillon puis les essorer à fond avant de vous en servir

Quelques minutes "à la vapeur" et essorez-les bien avant de les utiliser.

Pas le temps?? ça urge ??! Une ou deux minutes au FAO et on laisse se "détendre " le temps de préparer le reste

Rincer les filets de cabillaud (note1) Puis plusieurs solutions :

Vous avez un peu de temps ? Préparez un "court-bouillon" (voir fiche) et posez votre poisson dans un "panier" que vous immergez dans le bouillon . Arrêtez la cuisson dès l'ébullition et laissez dedans jusqu'au moment où vous le mettez dans le plat

Quelques minutes "à la vapeur" et dès que le poisson est ferme sortez-le: il finira de cuire tout à l'heure .

Pas le temps non plus ??! Une ou deux minutes au FAO et on laisse se "détendre " le temps de l'utiliser

Mettre le lait à chauffer (note 6) ainsi que le bouillon LVC si vous en utilisez

Épluchez et hachez fin l'oignon (note 3). Épluchez les aulx et les hacher (note 4) et mettez le tout à "fondre" dans un peu de beurre (ou de corps gras de votre choix) .

Faites les bien dorer et "singer-les" largement . (singer = enrober de farine !!) Vous pouvez laisser votre mélange plus ou moins dorer pour aller jusqu'au "roux blond ", plus longuement ?? ->vous avez un "roux roux" et si vous insistez vous aurez un "roux brun" . Le goût sera d'autant plus marqué que vous l'aurez cuit longuement en tournant et en grattant le fond de votre cocotte avec votre cuillère pour empêcher que ça n'attache !

Mouillez d'un coup avec le lait froid (ou du bouillon froid si vous avez laissé refroidir le "roux" en tournant vivement et sans arrêt

La sauce va devenir fine et bien lisse.

Si vous la trouvez trop dense , lorsqu'elle est homogène , vous pouvez rajouter soit du lait , soit du bouillon chaud , soit un mélange des deux , voir, si vous le pouvez de la bonne crème : c'est riche, c'est plein de calories ... mais tellement bon!.

Assaisonnez alors assez fortement votre sauce : pensez que c'est la sauce qui donnera le parfum à tout le plat !

Une "lichette" de sauce dans la fond du plat , couchez-y vos légumes bien égouttés (que dis-je presque"essorés" !) puis arrangez bien vos morceaux de poissons *partout* dans le plat . Car tout à l'heure au moment du service vous ne verrez plus les choses sous la croûte dorée et certains convives "hériteront" de tout le poisson ... ou de toute la sauce "vide" .

Recouvrez bien le tout de votre sauce . Et là encore deux choix : de la chapelure (pour les "sans gras) ou du fromage sec râpé (pour les "sans sucre"ou les "sans gluten") et

Vous n'avez plus qu'à enfourner et laisser bien dorer avant de servir ce plat complet ! Décorer avec quelques capitules de chrysanthèmes accompagné de riz blanc

Mettez sur la table , à disposition des convives, une soucoupe avec des quartiers de citron et des salicornes au vinaigre mode LVC.



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Un poisson plus connu salé (sous le vocable de morue) mais qui "tient très bien la table" tout seul!! De grande qualité gustative, sa chair est juste un peu "fragile" . Ne pas faire trop cuire, ni lors de la pré-cuisson, ni dans la sauce où elle se "déferait"

NB pensez, avant de l'utiliser, à le faire mariner dans un sac à épices LVC avant cuisson .

(note 2) le chrysanthème utilisé sera bien sûr celui de votre jardin car ceux des fleuristes sont tous traités et donc impropres à la consommation!!

Vous avez peut-être trouvé un pot de "chrysanthème à couronne"? Parfait .Ou du "shungiku" dans certains mescluns à la mode . Ce dernier ne risque pas d'être nocif mais il aura aussi moins de goût que le premier (pérenne si il se plaît dans un coin abrité du jardin). Le "shungiku" lui est annuel et vous devrez le ressemer chaque année

Dans cette recette vous changerez simplement le dosage du chrysanthème dans votre mélange :

si vous aimez ce parfum, avec la romaine : 10 à 15 % de l'arbrisseau et jusqu'à 30% avec le "shungiku"

(note 3) L'oignon sec en hiver étant plus "corsé", vous en mettrez un peu moins. Si vous avez des "cebettes" , ces repousses vertes d'oignon de la deuxième année ne les jetez pas : récupérez soigneusement ces "bourgeons" doux et tendres qui iront très bien avec votre cuisinée

(note 4) A défaut d'ail frais à bien piler; essayez en saison de trouver des ailhets au marché ... sinon?? vous pouvez utiliser la poudre d'ail... c'est pas pareil mais .."qui a des noix les casse, et qui n'en a pas s'en passe"!... nah !

(note 5) . Vous pouvez utiliser toutes sortes de farines pour épaissir votre "béchamel" ce qui permet, et de varier les goûts , et de permettre aux "sans gluten" d'utiliser cette recette . Pour les "sans sucre" ??? voyez dans votre note diététique dans "un zabayon LVC" qui ne vous décevra pas

(note 6) Il vous est possible d'utiliser d'autres laits que le lait classique (lait de chèvre ou laits végétaux de toutes sortes qui marchent très bien) et là aussi cela permet aux allergiques de manger "bon" . Pour les "sans gras" ??? du lait écrémé , des laits végétaux , voir du bouillon LVC , voir des "mélanges" qui donneront bien sûr des goûts différents !

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les "sans gluten" voir la note technique 5 sur les farines , pour le reste tout va bien

Pour les "sans sucre" pas de farine mais faites donc un "Zabayon LVC" .

Chauffez lait, ou bouillon LVC ,ou un mélange des 2 . Des jaunes d'oeufs bien fouettés longuement (ils blanchissent) "s'installent" dans une casserole dans un bain Marie . Vous versez petit à petit votre "jus" sans cesser de touyer en faisant des 8 avec votre fouet . Peu à peu ça épaissit et la consistance est très appétissante . A partir de là le reste de la recette vous va très bien Beaucoup de gruyère et pas de chapelure . D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous savez bien ...:KON FE CA KOI ...

Pour les "sans gras" pas de problème avec du lait écrémé ou du bouillon, sauf bien sûr d'utiliser le moins possible de corps gras de cuisson de la sauce . Si nécessaire vous pouvez pré cuire oignons et ail en purée dans un peu de bouillon au FAO. Délayez la farine avec du lait froid . Mélangez les deux préparations et cuire à feu doux en touillant sans arrêt pour pas que ça attache . Pour le reste?? comme les autres !! optez pour la chapelure bien sûr pas de gruyère Bien sûr, c'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

NB : Vous pouvez opter pour des petits poêlons individuels : un défaut le gros mangeur aura encore faim et l'élégante au "régime" vous en voudra des 10 grs qu'il lui faudra un mois à reperdre ! Alors faites un grand plat commun dont le côté "convivial" ne vous échappe pas ... et qui vous donnera moins de peine !