



LES POISSONS CHIRURGIENS

GRATIN DE CHIRURGIEN ET TRUITE A L'ORANGE



Revoyez la recette du **CHIRURGIEN RÔTI AUX ORANGES**

Si comme moi vous avez cuisiné un chirurgien de bonne taille il vous restera suffisamment de chair pour faire un deuxième plat , délicieux mais différent ... et on ne trouve pas du chirurgien tous les jours donc profitez-en!

RAPPEL : VOYEZ SURTOUT LA MÉTHODE DE PRÉPARATION DU POISSON

Surtout bien enlever les nageoires et leurs arillons et surtout les lames caudales très dangereuses

Surtout ne vous blessez pas car c'est très douloureux

Pour les crêtes des nageoires : remontez de la queue vers la tête (cela redresse les nageoires et avec vos gros ciseaux vous les coupez ras le corps comme d'habitude .

Mais **Attention pour les lames c'est l'inverse** . Soulevez l'arillon de la tête vers la queue avec par exemple la "pointe" d'une cuillère pour pouvoir bien le dégager sans risque de vous blesser . Vous le couperez avec des ciseaux solides (voir une pince type bec d'oiseau) afin de le dégager sans risque de vous blesser .



*Bien extirper
l'arillon à fond*



Rincez l'intérieur abondamment avant de le cuisiner

Comme vous l'avez dégusté ... et qu'il vous en reste quand même un peu , profitez-en et faites un deuxième festin ... en ajoutant quelques trucs .

INGRÉDIENTS :

la chair bien désarêtée de votre chirurgien (note 1)
1 ou 2 truites (note 2)
du fromage sec râpé

le fond de cuisson du chirurgien (note 3)
des spazels fraîches cuites (note 4)
de la crème fleurette (note 5)

MÉTHODE

Commencez par préparer le jus de cuisson du chirurgien (Note 3) : cela couvre le fond du plat .



Couvrez d'une petite couche de spazels cuits (Note 4) et au dessus alternez les morceaux de chirurgien et de truite voir (Note 1) et (Note 3)

T.S.V.P -->

Encore une couche de spazels (Note 4) , arrosez de crème fleurette (note 5) couvrez d'une couche plus ou moins épaisse à votre goût d'un bon fromage râpé (pas trop typé .Éviter le parmesan trop fort qui étoufferait le goût fin des poissons)



Enfournez à four chaud . Servez sortant du four et bien doré . Servez éventuellement avec du cidre et du pain au maïs . En saison accompagnez de persimon avec un filet de lait de coco

NOTES TECHNIQUES::

(note 1) Mis à part la préparation du poisson de base, il n'y a pas de difficulté pour prélever les filets et vous pouvez même garder la peau si vous l'aimez . Faites des morceaux réguliers

(Note 2) Pour les truites, Vous pouvez utiliser là aussi un poisson précuit (plus facile à peler) mais toute cuisson ira bien (vapeur, FAO, grillée pas de problème) . Juste si possible des morceaux de taille similaires au chirurgien

(Note 3) Le fond de cuisson du chirurgien ? vous pouvez, soit couper en petits morceaux oignons et oranges, soit les mixer carrément selon vos goûts . Cela donne soit des petits "éclats" de parfum sous la langue, soit une sauce onctueuse et fluide

(Note 4) J'ai utilisé de "spazels" car j'aime le côté "irrégulier" de ces pâtes mais si vous n'avez pas le temps de faire des spazels fraîches, vous pouvez utiliser les pâtes que vous aimez mais la cuisson ne doit pas être "al dente", elles doivent être "moelleuses et ne pas "étouffer" les poissons et leur fond de sauce.

(Note 5) La crème fleurette va particulièrement bien mais si vous le souhaitez vous pouvez utiliser de la crème allégée, voir du fraîcheur frais mixé avec du lait 0% de MG ou du lait RIBOT (si vous voulez garder plus d'acidité au plat).

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas

Pour les "sans gluten" ça passera avec des spazzels "maison" à la farine "sans gluten" ou des pâtes "sans gluten" de votre fournisseur habituel

Pour les "sans gras" , vraiment presque régime car on a utilisé juste un peu de corps gras pour cuisiner les oignons . Remplacer la crème par du fraîcheur frais mixé avec du lait 0% de MG . Vous pourrez remplacer le gruyère par de la chapelure maison mêlée d'herbes et ail en poudre maison

Pour les "sans sucre" nettement plus délicat car oranges et oignons ont déjà une peu de sucre mais il y en a beaucoup dans les pâtes . Ne mettez qu'une couche de pâtes et faites les cuire "al dente" car leur IG sera plus bas mais Il vaudrait mieux les éviter

Utilisez plutôt de fins bâtonnets de courgettes, juste attendris à la vapeur ou au FAO et mais bien sûr vous pourrez utiliser crème et fromages

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