



## UN HOMARD AU CURCUMA

D'origine indienne le curcuma participe de la majorité des "curries" auxquels il donne leur couleur jaune soutenu mais il reste discret et ne pique pas aussi sera-t-il apprécié des petits ... mais aussi des grands!

Aussi je ne résiste pas au plaisir de vous faire partager cette vieille recette îlienne, une des favorites d'une de mes jeunes amies et je vous en donne ici une version très simple et réalisable même à l'improviste .

### Ingrédients :

homard (note 1)	des oignons ( les 3 couleurs)
gousses d'ail	tomates
racine de gingembre (ou en poudre )	branche de thym effeuillé
du "piquant" LVC	c a s curcuma (note 2)
bouillon LVC (laurier, mentastre, fenouil, ciboulette etc..)	persillade LVC
persil haché	aneth et fenouil hachés

### Méthode :

Comme vous le constatez sur les photos, cette recette a été réalisée avec un homard congelé , classique animal d'élevage canadien . Bien sûr un frais serait bien plus goûteux ...mais on en a pas toujours à l'étal du poissonnier !

"Démoulez" votre animal et plongez-le dans l'eau bouillante pour le sortir de sa gangue de glace sans qu'il absorbe le sel du "bouillon" dans lequel il a été "congelé"; Dès que possible plongez-le dans du lait tiède et laissez-le se "détendre" .

Faites ouvrir les moules dans une casserole avec une rien de vin blanc ( ou au four à ondes dans un plat pour récupérer le jus) . Décoquillez-les et gardez quelques demi-coquilles pour le décor



Bien rincer à l'eau chaude les morceaux de homard Coupez la queue en gros tronçons .Détachez les pattes et les grosses pinces auxquelles vous donnerez quelques coups de cisailles pour qu'elles soient plus faciles à déguster ( et qu'elles s'imbibent mieux de sauce en plus) . Ranger tous les morceaux dans un plat à gratins et y répartir les moules . Filmez et réservez

Récupérez la carcasse et l'intérieur du "coffre" (la tête) mais attention a bien enlever les graviers (dans le haut de la tête dans une petite poche spéciale) . Ces graviers, en bougeant maintiennent l'équilibre de l'animal sous l'eau ... (un peu le rôle de nos cellules de Corti dans notre oreille interne )... sauf qu'ils seraient très désagréables, voir dangereux sous la dent !

Mettre tous ces "parures" cuire avec les tomates ( Concassées , pelées et épépinées ou non au choix ), les oignons hachés grossièrement, l'ail , le piquant LVC, la persillade, le gingembre écrasé en "crème" au mortier, le thym effeuillé et une grosse cuillère de curcuma (note 2) . bien "touyer" le tout et mouillez de bouillon à bonne hauteur . Faire bouillir à gros bouillons jusqu'à ce que tout devienne "mou" .

T.S.V.P-->

Passer un bon coup de mixer . Ecrasez dans une passoire avec un pilon ( Vous n'en avez pas ??? pas de problème prenez le bout de votre rouleau à pâtisserie ! Vous n'en avez pas ??? une bouteille au fond arrondi ... un peu d'imagination que diable !) pour retirer tous les sucs : vous obtenez ??? c'est ça une "bisque" ! ( note 4 )

Bon vous avez vos "bébêtes" rangées sagement . Poudrez de persil et aneth hachés .  
Crémez largement votre bisque et nappez- en soigneusement votre plat . Saupoudrez de chapelure LVC ...  
et au four pour un gratin léger et SURTOUT servir brûlant !  
Servez en décorant de menthe ou de sauge ( si possible fleuries ) avec des quartiers de citron

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous risquez de trouver des homards frais dans la période des fêtes MAIS commandez-les en avance car c'est très recherché ou rabattez vous sur des surgelées que vous ferez décongeler dans du lait après les avoir rincés très vite à l'eau chaude .

(note 2) le curcuma est une plante asiatique dont on consomme également le rhizome lui aussi (comme pour le gingembre) . Les fleuristes mettent des produits chimiques pour les faire fleurir .Même si vous cultivez un exemplaire dans votre serre , ne vous en servez pas en cuisine avant une bonne année pour ne plus avoir de produits toxiques .

Et puis vous en trouverez en poudre au rayon "exotique" . Faites la un peu chauffer avant de l'utiliser : elle reprendra du parfum

Si vous n'en trouviez pas prenez du safran ( du vrai , du safran du Quercy , le plus vieux des safrans de France ) , des pistils d'hémérocailles et des pétales de tagète et d'oeillets d'Inde ... 9a sera pas pareil mais vous ne serez pas déçu ...

Même observation que pour tous les : faites le vers la fin de la cuisson  
: triple bénéfice :

1 / L'épice garde mieux son parfum ,

2 / mis en début de cuisson le sel durci les chairs... **et**

3 / avez-vous pensé qu'un de vos convives (ou vous même) sont peut-être au régime !

( note 3) Vous pouvez faire tout d'un coup avec le vorwerk si vous êtes l'heureuse propriétaire de cette merveille ... que vous en ayez hérité d'une mamie cuisinière ou que vous en ayez découvert un dans un vide-grenier

Accompagnez ce chef d'oeuvre par de "petites rates" de Noirmoutier en robe-des-champs , par du riz bastami "jauni" au curcuma éventuellement .. ou mieux par des petites crêpes de blé noir pliées en deux ... avec soit du beurre salé, soit de la crème fraîche épaisse mêlée à de la ciboulette hachée

## NOTES DIETETIQUES

Et là ça passe pour le "sans sucre " ayez la main légère sur la garniture quand même, soyez sage vous pouvez mettre des courgettes ou des blancs de vertes vapeur

Pour les sans gluten ? pas de problème ! tout va bien vous pouvez même servir avec le riz ou les crêpes au blé noir comme tout le monde !

pour le "sans gras" c'est presque idéal , même mes petites crêpes si vous les fourrez de fromage blanc 0% avec de la ciboulette hachée !

Pour le "sans sel", pensez que les crustacés et les coquillages , même bien lavés et "dégorgés" au lait sont néanmoins salées par nature ! sinon tout le reste irait pourvu que vous ignoriez le beurre salé dans les petites crêpes cela va sans dire ... mais c'est plus sûr en le disant . Allez ne râlez pas vous savez bien :

**ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A**