



POISSONS

GRATIN DE TRUITE ET SAUMON FUMES

Vous allez réaliser un plat délicieux très vite pourvu que vous ayez gardé les dernières productions de four "four à saurisserie" mode LVC . Bien sûr, gardés sous vide au frigo: ils sont toujours disponibles .. Et puis vous en aurez éventuellement dans votre "coffre au trésor", votre congélateur

INGRÉDIENTS:

vosre truite fumé (note1)
farine
lait (note 4)
persillade LVC
Poudre de Perlimpimpin

saumon, fumé(note 2)
corps gras de votre choix(note 3)
oeufs frais
brin d'aneth frais (note 5)
piquant LVC

MÉTHODE:

Préparez une béchamel

avec votre corps gras (note 3) bien chaud dans lequel vous faites "roussir" légèrement la farine . Arrosez de lait (note 5) froid en fouettant vigoureusement . Ne vous affolez pas au départ c'est un peu pâteux et grumeleux dans le lait mais si vous fouettez bien aucun problème ça va devenir lisse . Laisser cuire jusqu'à épaissement idoine . Ajoutez la persillade puis assaisonnez avec poudre de Perlimpimpin + piquant LVC . Tenez au chaud

Faites durcir des oeufs , mettez les dans l'eau froide et écalez-les . Coupez-les en rondelles et disposez-les dans le fond des petits plats à four . Ajoutez l'aneth effeuillé si vous aimez (note 5)

Préparez les poissons :

Pelez la truite dans un premier temps puis levez les filets . Faites bien attention à éviter les arêtes surtout ! Mettez vos morceaux dans vos petits plats à four, sur les oeufs .



Si vous avez fait du saumon fumé à vous vous avez gardé des morceaux de filets, voir des tranches bien fines pour vos apéros . Dans ce cas vous les coupez en petits "lardons" de saumon
Le saumon fumé à la LVC, serait évidemment bien meilleur mais le jour où j'ai fait cette recette je n'en avais plus .

J'ai donc utilisé un peu de saumon industriel . Rendez-le moins "dangereux" et moins sec .J'explique .
Premièrement, lors de l'achat, prenez du saumon jamais congelé (il prend plus de sel et est donc plus dangereux pour les "sans sel") . Dans tous les cas faites tremper les tranches dans du lait frais légèrement tiédi une bonne heure. Essuyez les et faites le reste de la recette normalement

T.S.V.P -->



Mettez les entre les morceaux de truites, bien répartis partout sur les oeufs puis les "lardons" de saumon .

Couvrez d'une couche de béchamel que vous faites bien "descendre" dans les morceaux de poissons . Saupoudrez de fromage râpé ou de chapelure ou des deux et au four chaud



Servez bien gratiné et bien chaud accompagnés de pommes LVC et d'une gentille salade verte ... avec, d'après mon échanson : un Monbazillac . Il paraît que c'est ainsi le summum, que l'un "encourage" l'autre !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Votre truite, fumée selon la mode LVC , sera utilisée froide pour pouvoir bien l'utiliser et la desarêter

(note 2) Le saumon fumé à la LVC, sera évidemment bien meilleur mais sinon, pour une fois vous pourrez utiliser du saumon industriel . J'explique . Premièrement prenez du saumon jamais congelé (il prend plus de sel) . Dans tous les cas faites tremper les tranches dans du lait frais légèrement tiédi . Essayez les et faites le reste de la recette normalement

(note 3) Pour la Béchamel bien sûr le beurre est le plus classique et le meilleur . Vous pouvez faire aussi avec de l'huile ou de la margarine bien sûr mais c'est bien moins fin

(note 4) Bien sûr du vrai lait frais c'est meilleur mais pour nos amis "sans gras" du lait écrémé fera l'affaire . Vous pouvez aussi utiliser du "bouillon LVC" (du bouillon de légumes)

(note 5) L'aneth est une herbe amie du saumon mais si vous ne l'aimez pas vous pouvez parfaitement l'ignorer . Mais ne l'utilisez que fraîche : en poudre ça ne vaut rien

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" puisqu'on n'en a pas mis, et surtout bien "dessaler" le saumon selon la méthode de LVC si on utilise du saumon commercial

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Pour les “sans gluten” ATTENTION que de la farine “sans gluten” . Pensez à la farine de riz, à la fécule de pomme de terre : c’est moins onctueux , mais tout à fait correct . La farine de sarrasin marche aussi très bien . Mais pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés

Pour les “sans sucre” pas de farine donc pas de Béchamel classique ! Inversement fouettez des oeufs avec le lait (vous pouvez même y ajouter de la crème ou du fraîchet écrasé) et mettez cuire à feu doux en fouettant sans arrêt jusqu’à consistance crémeuse . Le reste de la recette sans changement

Pour les “sans gras” Un peu délicat . Pour la “Béchamel” pas de beurre roux. Mélangez à froid la farine de votre choix dans du lait écrémé ou/et du “boulhon de LVC”. Mettez dans une casserole et cuisez à petit feu en fouettant sans arrêt. Saupoudrez seulement de chapelure avant de mettre gratiner au four . Et tout va bien !! Je sais c’est pas tout à fais aussi moelleux mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A