



## HARENGS et AUTRES SAURISSEES DU COMMERCE

### HARENG SAUR presque “SANS SEL”

D'accord, manger un de ces merveilleux harengs saurs “classiques” c'est pas possible pour des “sans sel” ... mais je vais vous aider à fabriquer quelque chose de bon sur le plan du goût et presque correct pour le régime car, en cas d'urgence, selon une méthode la vieille chouette que vous connaissez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON

NB mais si vous avez la possibilité faites plutôt des harengs frais fumés mode LVC c'est plus “sérieux” pour les “sans sel”

### INGRÉDIENTS

harengs saurs (note 1)	des oignons doux
de l'huile “blanche”	huile d'olives ou de noix
aneth +fenouil séchés	racine de réglisse (note 3)et de guimauve
poudre de perlimpinpin spéciale	oignons variés et échalote
huile d'olives (note 2)	
au goût des grains de poivre et baies ou de la mignonnette ...ou piquant la vieille chouette	

+ des branchettes sèches de fenouil, de thym voir laurier selon votre “fortune” du jardin

### MÉTHODE

Ajoutez à votre poudre de Perlimpinpin habituelle de l'aneth séché, du fenouil et de la poudre de racine de réglisse (note 3)et de guimauve . Si vous n'avez pas cela sous la main dans votre jardin il y a peut-être un herboriste “vrai” (pas un “marchand d'herbes”) près de chez vous ... mais je crois qu'il s'agit d'une “race disparue” en France . Le dernier l'a été en septembre 1941 !! .

Inversement votre pharmacien favori vous trouvera ça sans problème .Si vous les recevez sous forme de racine, pulvérisez les avec votre mixer ... ou ,mieux voyez la fiche : “le moulin de LVC”

#### LE MATIN:

Mettez vos plus grosses branchettes sèches de thym ou de fenouil de façon à faire un genre de “grille lâche ” assez épaisse au fond du plat .

Faites tiédir le lait (50, 55°)

Prenez plutôt des harengs entiers et levez les filets (**voyez la note 1**) .Armez-vous d'une pince à épiler ... et d'une grande dose de patience car plus vous enlèverez bien les arêtes plus le résultat sera agréable .

Mais si vous n'avez trouvé que des filets de harengs sous vide, vous les lavez quelques secondes dans de l'eau bouillante . Séchez-les

Rangez vos filets bien allongés (peau vers le haut). sans qu'ils se touchent trop, sur les branchettes en une première couche

**T.S.V.P -->**

Remettez des branchettes de fenouil ou de thym sec entre les couches de filets . Et ainsi de suite jusqu'à épuisement des filets .

Pour le moment cela fait donc des "trous" entre les filets . C'est parfait . Cela va vous permettre de verser le lait doucement pour qu'il puisse bien circuler entre les morceaux de filets . Le sel va "s'ex-filtrer" des filets vers de lait . Aussi, le lait "saumuré" étant plus lourd, va "tomber" vers le fond du plat : (donc il entraîne le sel!)

### PLUS TARD

Coincez bien soigneusement votre "montage" pour qu'il ne bouge pas en appuyant un couvercle ou une assiette par exemple . Égouttez le lait saumuré maintenant soigneusement . Recommencer l'opération "lait" avec du lait froid cette fois . Mettez au frais

### LE SOIR

"Essorez" soigneusement vos filets . Vérifiez les arêtes : à ce moment là il peut en "remonter" et on les voit mieux . Épilez .

Et mettez vos filets bien "secs" dans la poudre que vous avez préparé dans un sac à épices LVC . Mettez le tout au frais au moins deux heures .

### AVANT DE VOUS COUCHER

Couper en tranches plus ou moins fines à votre goût les oignons doux (rouges ou banane, etc... ) . Mettre une couche au fond de la terrine . Mettre une couche de hareng et disséminez des grains de poivre ou en "mignonnette" . Si vous préférez ne pas trouver de graines mettez du "piquant la vieille chouette" .

Essayez vos filets si nécessaire . Coucher une première couche de filets sur vos branchettes sans qu'ils se touchent .

Mettre de l'huile (voir note 2) entre les couches de filets . Remettez une couche de filets et les aromates . Ainsi de suite

Et recouvrir largement d'huile (note 2) que vous faites bien circuler partout entre les filets

*N'oubliez pas de recouvrir largement d'huile si vous faites un prélèvement partiel*

### SERVICE :

Vous pourrez les servir tels quels avec du bon pain au seigle "maison, sans sel" (grillé éventuellement) et un pot de crème fraîche ou plus original, essayez avec la "fromagée" de LVC.

ou

Mettez-les sur une salade légumes frais genre "niçoise"(voir fiche salade d'été aux sardines marinées )

ou

L'avez-vous goûté dans la salade de "Toinette" ?? Vous devriez essayer !! Vous ne vous rappelez pas ? (voyez la fiche "salade Toinette") avec une sauce relevée à la moutarde et c'est un délicieux plat complet pour un soir d'été!

### NOTES TECHNIQUES

(Note 1) Les harengs secs entiers seront meilleurs et moins salés à la fin de votre travail . Pour lever les filets ??

Posez votre poisson tête à votre gauche sur la planche à découper . Entailler du côté de la queue jusqu'à dégager un bout de chair jusqu'à l'arête dorsale . Suivez la ligne du dos et du ventre avec la pointe du couteau pour laisser les filets "libérés" de la rangée des petites arêtes ventrales et dorsales du poisson . Poser la main gauche à plat sur le poisson .

**T.S.V.P ->**

Fixez la queue sur la planche pour qu'elle ne bouge plus (pince à dessin, fourchette à deux dents...) .Bien serrer le bout de chair et de peau de la queue avec votre main droite et tirez en remontant vers la tête .

- Le double filet va se lever en se dégageant du maximum d'arêtes .
- Retournez le poisson et faites de même de l'autre côté .

**BIEN SUR LES GAUCHERS FONT L INVERSE !!!**

Coupez la tête et donnez-là éventuellement à votre Wicky à vous (tous mes chiens ont toujours adoré le poisson) ou au chat de la voisine ...

Ne jetez pas le "ventre" sans regarder surtout ! Avec un peu de chance si c'est un vrai "bouffi" vous y trouverez un trésor :

- soit la glande féminine : pleine de petits grains roses : les oeufs,
- soit une petite bourse beige allongée : les laitances .

Dans un cas comme dans l'autre ce sera délicieux . Évidemment à dessaler avec le reste !

(Note 2)

J'ai ici choisi l'huile d'olives car je les destinaient à un accompagnement "sudiste" avec tomates etc ..

Pour une salade de Toinette prenez plutôt une huile de noix . Mais vous pouvez parfaitement choisir une huile neutre (colza, tournesol etc) sans problème . Il faut juste que ça "circule " bien partout pour pouvoir se conserver quelques jours dans une boîte étanche au frigo

(Note 3) Attention pour les cardiaques , évitez la racine de réglisse car elle contient de l'acide glycyrrhizique donc évitez . Rien d'indispensable

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

pour les "sans sel" , nous avons vu le problème pendant la recette . Tant que la quantité sera juste pour "donner du goût" ce n'est certes pas "régime" mais c'est quand même très édulcoré par rapport à l'original ....

Pour les sans sucre" tout va bien

pour les "sans gluten" pas de problème non plus

Pour les "sans gras" remplacez l'huile de la dernière étape par petite sauce faite de yaourt ou de fromage blanc 0% avec poudre de Perlimpinpin, fines herbes, échalotes et beaucoup d'aneth haché si vous aimez . Bien entendu on ne garde pas !!! Bon d'accord c'est pas pareil mais vous vous rappelez ma formule :

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