



## BRICOLAGE appliqué en CUISINE HARENGS FUMÉS mode LVC POUR LES “SANS SEL”... et les autres

Impossible pour vous, chers “sans sel” de pouvoir trouver des harengs saurs “sans sel” et pour cause puisque le principe même est de saler le hareng dans un premier temps, puis se le fumer dans un “tuyé”, un “boucan” au autre système d’enfumage

Dans tous les cas la technique a le même principe : conserver la chair du poisson par la salaison puis l’apport par la fumée des produits de combustions des bois (fongicides et antiseptiques) qui éviteront la putréfaction de celle-ci .

Pour que les “fumaisons” pas trop classiques de LVC soit utilisables sur un temps raisonnable prévoyez la machine “sous vide” dont nous avons déjà parlé . En effet, juste boucanés poissons comme viandes ne se conserveraient qu’un peu plus (de 5 à 10 jours de plus) que “nature” au frigo Sous vide et au frigo vous pouvez gagner plusieurs semaines , voir plus

Pour nous nous allons nous servir du “fumoir de LVC” (voir la fiche ) pour toutes les pièces de tailles raisonnables et que nous serons appelés à renouveler souvent .

### **Il vous faut :**

Un cuit vapeur MÉTALLIQUE ( note 1)  
de la poudre de Perlimpimpin “fumaison”  
un four à thermostat

du laurier et des herbes fraîches( note 2)  
des harengs bien frais “à fumer” (note 3)  
+ une bonne dose de patience en sus

### **Méthode:**

RAPPEL : POUDRE DE FUMAGE LVC voyez votre formule à vous et forcez plutôt sur l’aneth, le fenouil sauvage ainsi qu’un peu de cannelle: la base reste votre FORMULE A VOUS  
Peut-être du curcuma (donnera une bonne couleur dorée en plus de son goût), des herbes de Provence finement pilées , de la poudre d’ail, du piquant de LVC comme “base”

Le matin , dans un “sac à épices” de LVC enrobez bien les poisson dans votre poudre “fumage de LVC” et vous laissez “mariner”  
Faites pré-chauffer votre four à 60 ° tout prêt.

### **LE FUMAGE**

Préparez vos poissons “à fumer” en les rangeant alternativement tête-bêche dans la ou les cocottes percées 1 et 2.

Glissez des petits morceaux de carrelages entre les morceaux afin qu’ils ne se touchent pas et que la fumée puisse librement circuler pour un “fumage” identique dans tout le fumoir

Éventuellement mettez le deuxième morceau à fumer dans le panier N° 3 au dessus (le plus petit au dessus car il a à la fois moins besoin de chaleur et la fumée montant elle le fumera aussi bien)

Mettre au fond de la cocotte de base des copeaux de bois bien secs (qui permettront d’enflammer plus facilement vos plantes)

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

puis des branches de laurier et de romarin frais (voir quelques brins “sapinettes” si vous aimez l’odeur de résine) ou des brindilles sèches de thym ou d’hysope comme ici. Posez la cocotte de base sur la gazinière qui brûle à feu vif avec le couvercle .

Dès que c’est bien pris (on voit la fumée qui tente de s’échapper des bords du couvercle),

**Il faut faire bien prendre vos plantes sinon il ne se fait pas assez de fumée**

Soulevez le couvercle à plat , coiffer la cocotte de base avec le panier 1 (percé) dans lequel est déposé votre poisson . De même superposez le panier (percé) N° 2 si vous avez “2 couches” .

**Refermez vite le couvercle sur le tout** . Laissez chauffer sur la cuisinière jusqu’à ce que la fumée commence à vouloir sortir

**Surtout coiffez-vite du couvercle : il va étouffer la flamme mais maintenir la fumée .**

Quand vous soulevez , le feu aurait tendance à reprendre ?? Très bien . Mettez vite tout, en place l’un sur l’autre et le couvercle bien fermé . Mettez alors le tout dans votre four, préchauffé à bonne température sur une grille posée sur la sol du four . Vérifiez au début que les flammes n’ont pas profité du déplacement pour repartir car votre four n’aimerait pas ! Attendez que le thermostat revienne à 60 ° et remettez à 50° pour le traitement



Ci dessus vous voyez qu’il faut faire bien “prendre” vos plantes sinon il ne se fait pas assez de fumée



**ÉVIDEMENT IL NE FAUT “FUMER” EN MÊME TEMPS ÉVENTUELLEMENT QUE DU POISSON !!!**

NB : vous pouvez éventuellement à mi-fumage retourner vos poissons et faites l’échange des plateaux pour améliorer l’homogénéité du fumage comme vous avez deux étages .

Regardez dans le fumoir :une pellicule ferme se forme et la peau des poissons “brille” et le corps se raidit, se “sèche”

Maintenant partez : le travail va se faire sans vous et demain matin vous pourrez déguster votre chef d’oeuvre

Je vous conseille de faire cela la nuit parcequ’il vous faut un four électrique pour être sûr de la température et que la nuit l’électricité est moins chère (..en général)

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



## CONSERVATION

Vous aurez certainement “fumés” plusieurs harengs et ne souhaitez pas les manger tous tout de suite .

Pensez aussi que cette odeur est puissante et si vous avez du lait ou des oeufs à côté ils seront “fumés” aussi ... et dans le chocolat ou le beurre du petit déjeuner ?? Pas terrible ...! MAIS Enfermé une nuit dans une boîte étanche , votre hareng “fumé” parfamera les oeufs d’une omelette .pour demain sans pour autant risquer de retrouver dedans des arêtes !!!...

Donc , si vous ne voulez les déguster que dans quelques jours, mettez-les immédiatement , tout chauds, “sous vide”, rangés tête bêche un par un dans un sachet de bonne taille . Soudez et pensez à laisser refroidir au frais avant de les mettre au frigo :La bonne odeur attirerait tout gourmand ouvrant le frigo alors qu’avec le “sous-vide” pas d’odeur dans le frigo .Refroidis ils resteront quelques jours (voir semaines) dans le frigo et pourront se consommer froids ou chauds selon le cas au fur et à mesure des besoins . Par exemple cela attendra pour un délicieux “casse-croûte” .comme sur la photo avec des pommes de terre vapeur et une petite sauce crème aux herbes

De même, Les sachets “sous-vide” bien froids partiront pour le congélateur où ils pourront alors attendre très longtemps

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il semble évident que vous ne puissiez pas utiliser un “cuit vapeur” électrique : le plastique fondrait à la flamme !!! Ça semble idiot de le dire mais comme on m’a posé la question je préfère expliquer !!.

(note 2) Je choisit du laurier frais car s’il met plus longtemps à “partir” il fait ensuite beaucoup plus de “bonne” fumée . Pour le parfum vous pouvez utiliser bien sûr des copeaux de fruitiers (cerisier, cep de vigne , ici des brindilles d’hysope entretiendront une combustion lente . Trop secs il y aurait trop de flamme

Tout le monde vous dira d’éviter les résineux . Pour moi j’en mets un peu au départ (quelques aiguilles de pin, une branchette de cèdre, des copeaux de lambert ) parce que j’en aime le parfum ... et ça démarre bien le feu et la fumée .

(note 3) Pour le hareng il n’est pas nécessaires de faire des entailles dans les filets qui ne sont pas trop épais comme c’est le cas pour le maquereau : Dans ce cas certes la “cuisson” est longue mais comme la peau le protège la chair restera moelleuse et goûteuse

Le hareng est un poisson gras mais excellent pour les problèmes cardio-vasculaires : c’est du bon gras !

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

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour une fois ça marche pour tout le monde

“sans sel” ?? y en a pas

“sans sucre”?? y en a pas

“sans gluten”(puisque notre poudre de fumaison n’en contient pas)

et même pour les “sans gras”(enfin presque car certes le hareng est gras mais ces omégas là c’est du “bon gras”) !!

et pour les “sans calories” 142 calories aux 100 grs ...! c’est plutôt bien non??

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PE AVE CA KOI KON A**

Pour fumer les très grosses pièces il vous faudra vous équiper soit de modèles industriels, soit construire dans votre jardin un des modèles que vous pourrez trouver sur des sites Internet

\*\*\*. fabrication d’un fumoir : quelques sites internet

<http://la-cachina.over-blog.com/article-construire-son-fumoir-pas-a-pas-details-87215821.html>

<http://fumerdupoisson.free.fr/index.php/fumoir-carton>

<http://fumerdupoisson.free.fr/index.php/fumoir-en-carton-a-foyer-interne>

<http://fumerdupoisson.free.fr/index.php/les-fumoirs-des-internautes>