



PLIE LIMANDE

LIMANDES AU FOUR

Pour la préparation du poisson voir la fiche "prepar.poisson plat" cela vous sera plus simple . En effet, dans le cas de tous les poissons plats vous aurez les mêmes opérations à accomplir ... A moins bien entendu d'être l'ami(e) intime du poissonnier ... Et même dans ce cas vous y gagnerez car plus ces opérations sont proches de la cuisson, meilleur est le résultat .

INGRÉDIENTS

limande ... la plus fraîche possible
tomates du jardin
poudre de Perlimpimpin
beurre "breton" si possible

courgettes
persillade LVC
piquant LVC
aiguilles de romarin frais

MÉTHODE

Si vous n'avez pas pu peler le poisson de sa peau grise(le dessus) passez là avec votre éponge de vaisselle métallique: c'est plus facile avant de le vider pour enlever les mini-écailles rugueuses
Maintenant la peau blanche (dessous du poisson) , faites des fentes selon la photo dans le sens des arêtes .



PHOTO 1



PHOTO 2



PHOTO 3

Faites un lit de rondelles de courgettes et de tomates au fonds du plat de cuisson . Posez' y le poisson face blanche dessus

Préparez le fond de cuisson

Vous avez récupéré les gonades (photos 2) Mettez dans un bol un peu de votre "boulhon" + (et ou) du vin blanc sec . Ajoutez de la persillade LVC, assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et piquant LVC et mixez le tout :Vous obtenez une "sauce" bien mousseuse . Mettez-la dans un flacon doseur : vous la répartirez ainsi bien mieux sur le poisson . (photo 4)



PHOTO 4



PHOTO 5



PHOTO 5

Quelques copeaux de beurre seront bien venus avant d'enfourner

T.S.V.P--->

Glissez dans les fentes des aiguilles de romarin qui parfumeront bien votre poisson et rangez dessus des “écailles” de tomates et de courgettes alternées (photo 5) .

Répartissez avec le flacon doseur de la sauce et saupoudrez de bonne chapelure parfumée LVC et enfournez à four moyen .

ATTENTION à la cuisson . Pas assez , c’est la mode : “rosé à l’arête” mais c’est gluant et pas très bon à mon goût . Mais trop cuit c’est mollasson et sans saveur . Dommage pour une aussi bonne chair !

Sortez le poisson bien doré et décorez l’oeil avec une tomate et une olive noire pour le service . Servez avec rondelles de citron et d’orange et une sauce légère au herbes . Éventuellement le vin blanc de cuisson en boisson

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Sur la limande les gonades (oeufs ou laitances) sont comestibles mais, si vous utilisez cette recette pour un autre poisson plat vérifiez avant de les utiliser .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans gluten” pas de problèmes avec vos épices à vous

Pour les “sans sucre” tout simple tout va bien pour une fois c’est du quasi-fait-pour-vous

Pour les “sans gras”, la persillade de LVC fraîche n’a pas de gras et en oubliant les copeaux de beurre pour le dorage au four ce sera bon quand même

et même si c’est pas tout à fait pareil
vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON