



POIVRES

Utilisation

Le poivre doit être choisi en grains à moulin au dernier moment, plus ou moins fin selon son usage car il perd son parfum s'il est moulu en avance .

COMME JE VOUS LE RECOMMANDE TOUJOURS

N ASSAISONNEZ QUE LE PLUS TARD POSSIBLE

pour ne pas modifier le parfum de l'épice dans votre plat . Saler trop tôt durcit la viande et les épices perdent toute leur force s'ils mijotent trop longtemps

Choix : "les " poivres

En fait, les différentes variétés de poivre proviennent de la même plante , récoltées à des stades de maturation et de coloration différents.

En mûrissant, le poivre passe successivement du vert, au rouge puis au brun. Il ne devient véritablement noir que récolté, traité et séché.

- *Poivre noir* : baie entière, récoltée rouge, et qui une fois séchée, devient noire. C'est le plus piquant de tous les poivres.

- *Poivre vert* : cueilli bien avant maturité, il peut être vendu séché, conservé dans du vinaigre ou dans de la saumure On en trouve aussi du lyophilisé et même du congelé ! Moins piquant que le poivre noir, il est plus fruité et plus fin.

- *Poivre blanc* : quand il est très mûr, le poivre est bien rouge. On le triture après préparation pour lui enlever la chair de la baie dans de la saumure avant de le sécher, d'où sa couleur . Ce poivre est le moins puissant des trois, mais non la moins parfumé ! Son summum est le poivre "extra blanc" : il est sélectionné à la main grain par grain... et donc très cher . Réservé aux "grands chefs " ... ou aux cas exceptionnels !

Il existe des FAUX POIVRES : dont *le poivre rose* , très aromatique, est certes légèrement piquant provient d'Amérique, et non d'Asie, il est vendu sous le nom de baies roses . En concassant les baies, elles dégagent un arôme très doux. , très odorant et qui se marie particulièrement bien avec les poissons blancs ou roses , dans les sauces "crémées" , et les baies (myrtilles, sureau , myrtilles, framboises) ou les fruits dans les confitures .



LOTTE AU POIVRE VERT

Préparation : 20 mn ** Cuisson : 40 mn ** Repos : 0 mn **Temps total : 60 mn

Ingrédients Pour 4 personnes :

600 g de lotte

1 branche de céleri

1 gousse d'ail

Pour la sauce :

200 g de crème fraîche

sel ??? , poivre

4 échalotes

3 carottes

1/2 verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de poivre vert

persil pour décorer

Methode :

Préparez et coupez les légumes : carottes, céleri et échalotes en julienne. Puis coupez éventuellement la lotte en morceaux,

Graisser le plat (note 1) y étaler les légumes et l'ail écrasé, poser le poisson dessus, arroser de vin blanc, ajouter le poivre et quelques noix de beurre.

Laisser cuire 30 minutes à 200°C (thermostat 6-7).

Dans un bol, écraser le poivre vert et le mélanger à la crème, ajouter un filet de jus de citron et du persil ciselé ; Assaisonnez . Sortir le plat du four et verser la crème poivrée sur le poisson, remettre au four environ 10 minutes à 200°C (thermostat 6-7).

NOTES TECHNIQUES

(note 1)) passez juste une “couenne” sur le fond ou bien posez le poisson sur une feuille d'aluminium légèrement huilée si vous voulez “démouler” votre poisson en le servant entier sur un plat ,

(note 2) Posez une feuille d'aluminium ou un couvercle de silicone que vous enlèverez 10 mn avant la fin : le poisson sera plus onctueux et moins sec dessus

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans gluten” parfait et pour les “sans sel”, si vous n'en mettez pas , pas de problème !

Pour les “sans sucre” ? à peine de sucre dans les carottes que vous pouvez même remplacer par des fenouils émincés ou des courgettes en julienne alors contents ???

Pour les “sans gras” vous oubliez de graisser le plat : vous pouvez mettre une feuille de silicone au fond qui empêchera de coller et vous permettra même un “démoulage” exceptionnel pour la présentation !

Bon je sais c'est pas pareil d'accord mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A