



## Recette's de Provence d'Armande

### LOUPS GRILLES et FLAMBES AU PASTIS

#### Ingrédients

des loups (des vrais note 1)  
citrons non traités  
poivre sel???  
Sauce au choix

branches de fenouil  
huile d'olive  
Pastis

#### Méthode

Écaillez et coupez les nageoires de vos poissons , videz les soigneusement ( y compris les ouies qui risquent parfois de garder une odeur d'amertume au poisson ) Glissez des rondelles de citrons ( non traités bien sûr) dans les ouies . Faites quelques entailles assez profondes dans les flancs de vos poissons et “enfilez” entre chair et peau des branchettes de fenouil . Ajoutez citron, thym et fenouil dans le ventre et rangez vos poissons sur des branches de fenouils couchées dans un plat à four .

Un beau filet d'huile d'olive sur le tout ... et sous le grill chaud . Quand les poissons sont mi-cuits les retourner et renfourner quelques minutes jusqu'à cuisson complète



Chauffer le “pastis” et l'enflammer . Arrosez les poissons et porter flambant sur la table

Accompagnez vos poissons de ratatouille bien froide dans des verrines, des fenouils sautés à la poêle bien chauds et un peu croquants ...et quelques petites pommes de terre en robe des champs

Et servez avec par exemple une sauce d'une sauce rémoulade ( vous vous rappelez ( mayonnaise avec échalote, anchois, câpres, cornichons et persil hachés ) ou une “anchoïade LVC

C'est joli, ça sent bon ... et c'est délicieux !

#### NOTES TECHNIQUES

(Note 1) Bien entendu, si vous le pouvez prenez des “ bars de ligne” à défaut de pêche hauturière ce sera meilleur . Sinon, avec de l'élevage ça “relèvera” votre poisson a un bon niveau .

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

La seule vraie difficulté est le passage sous la peau des branches de fenouil qui doivent être bien sèches et raides . Attention à ne pas craquer la peau !

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel” oubliez l’anchoïade ( ou version LVC) et pas de problème pour le reste puisqu’on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” c’est sans danger il n’y a pas de gluten nul part!

Pour les “sans sucre” tout va bien il vous suffit d’ignorer les petites pommes de terre que vous pouvez remplacer par des petites courgettes vapeur et régalez-vous” régime”

Pour les “sans gras” soyez très raisonnable sur l’huile d’olive dont vous usez *légèrement* ... et vous ignorez le jus du plat bien sûr !

Pour la sauce optez pour du yaourt 0% auquel vous ajoutez toutes les bonnes choses habituelles hachées ( échalotes, anchois, câpres, cornichons et persil hachés + un jaune d’oeuf ) et vous verrez ce sera excellent ! Donc un plat très goûteux et devenu compatible avec votre régime !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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