



POISSON : LE CABILLAUD

ROSES DE CABILLAUD et RATATOUILLE de LVC

Le cabillaud se retrouve presque en toutes saisons de nos jours sur les étals des poissonniers mais rappelez-vous le temps des hauturiers qui partaient au seuil de l'hiver et revenaient ... lorsqu'ils revenaient avec les flancs des morutiers pleins des morues que nos grands mères accommodaient de mille façons . La morue ?? et oui c'est du cabillaud salé ! Vive la réfrigération et autre congélation, surgélation etc ..., frères "sans sel" : vous pouvez sans danger déguster de la morue fraîche !!

INGRÉDIENTS:

cabillaud (note 1)
votre ratatouillade mode LVC ♥(note 3)
ail, échalote, oignons
[poudre d herbes pour sans sel](#)
corps gras au choix (note 5)
[bouquet garni mode LVC](#)

du pain rassis (note 2)
œufs et lait (note 4)
[boulhon mode LVC](#)
[persillade mode LVC](#)
[huile de hibou en colère](#)
["boulhon"](#) de légumes ou d'herbes de LVC

MÉTHODE:

Préparez d'abord la ratatouillade ça sera prêt quand vous en aurez besoin : ça va attendre

la ratatouillade :

Voyez la recette de la vieille chouette ou sinon pas de panique : si vous n'avez pas le temps, si ce n'est pas la saison des bons légumes sortez une de vos "boîtes" [de ratatouille à vous](#) .

Pour améliorer ?? Faites revenir un hachis d' ail, échalote, oignons dans un peu de corps gras de votre choix (note 5) et versez votre bocal .
Sortez [votre potiot à tester](#) , assaisonnez avec épices et [persillade de LVC](#).

GOÛTEZ . C'est bon ? Mettez de côté et laissez "gorgohlar a pitchoun foc" (mijoter à tout petit feu) pour le service tout à l'heure



Au dernier moment vous déciderez de servir votre ratatouillade avec les morceaux de légumes (voir photo) avec le pâté de poisson directement . Pour la rose de cabillaud, vous mixerez en sauce fine

Le cabillaud :

Si vous avez acheté un petit cabillaud (les gros ne viennent qu'en filets salés sur l'étal du poissonnier sous forme de morue!!!) vous avez bien fait d'en prendre pour deux fois ! C'est pas cher au kilo à l'achat et vous en tirez le maximum !

Le poisson est toujours vidé mais il reste le plus souvent une fine peau colorée dans le ventre . Enlevez-en le maximum . Puis en soulevant sur le "dos" du ventre il vous faut enlever l'intérieur d'une peau blanche solide : c'est noirâtre , essentiellement du sang : cuit ce serait armer alors essayez de l'enlever aussi bien que possible

TRUC de LVC pour écailler facilement sans boucher l'évier :

Posez votre poisson dans une passoire posée sur une bassine (voir une de ses passoires magiques extensibles à poser en suspension au-dessus de l'évier) . Depuis la queue vers la tête, remonter l'angle d'une petite cuillère : les écailles "sautent " mais resteront dans la passoire : Et vous pourrez rincer en même temps avec votre robinet au-dessus ; c'est pratique non ?

Vous jetterez le contenu de la passoire dans votre "seau-pourrissoir" pour le porter dans votre composteur (ou votre fumier si vous êtes un heureux jardinier)

MAIS lorsque vous viderez votre seau pensez ...

T.S.V.P --->

... à fermer le couvercle du composteur (ou pour le fumier qui n'a pas de couvercle, recouvrez de terre ou de cendres : les chats du voisinage adorent !!!)

Maintenant vous pouvez préparer votre court-bouillon pendant que vous figolerez votre poisson (enlever les nageoires et la queue (avec de très bons ciseaux costauds ... ou un sécateur (type sécateur de table pour le découpage des volailles), voir comme moi, un petit sécateur de fleuriste : de nos jours ils sont en inox et hyper costauds!)

Dans un bon "[bouhon](#)" de légumes de LVC vous allez ajouter un bon [bouquet garni mode LVC](#) que vous enfermez dans un "[sac de cuisson](#)"

Au bout d'un moment GOÛTEZ pour vérifier l'assaisonnement . Si nécessaire, ajoutez à votre bouillon [poudre de fumage](#) + [poudre d herbes pour sans sel](#) + quelques gouttes d' [huile de hibou en colère](#) . Vous le savez cet aromate est très fort , vous pourrez toujours en ajouter, jamais en enlever donc

testez par exemple avec votre "[cuiller a testar](#)" ou votre [couteau à épices](#)

avant de mettre votre poisson dans le bouillon : dès que la température va remonter , au premier bouillon,

baissez le feu et surveillez car le poisson ne doit jamais bouillir !

N'hésitez pas à mettre votre poisson avec sa tête bien nettoyée : même si vous ne la mangez pas, elle donnera force et goût au court-bouillon, donc à votre poisson

Selon la taille de votre poisson, il va vous falloir plus ou moins de temps de cuisson .

Si vous avez un thermomètre idoine, comme les "chefs" vous pouvez vérifier : dès que l'arête est à 50 / 55 ° le poisson est suffisamment cuit pour la technique actuelle: il est "rose" à l'arête" comme l'aime la "Grande Cuisine" . À réserver à des poissons extrêmement frais : l'iode est présent mais pas trop...

Méthode plus simple : pour un petit poisson : montez à ébullition, couvrez d'un couvercle et d'un torchon épais plié . Lorsque le court bouillon sera tiède, le poisson sera cuit

Pensez à utiliser votre "[marmite norvégienne](#)" de LVC : elle maintiendra la température du bouillon plus longtemps pour un poisson plus gros . Et comme vous pourrez surveiller plus facilement vous aurez un poisson parfaitement à votre goût

Entre le moment où le bouillon" est à "frémissement" et la cuisson parfaite, comptez, en moyenne 10 minutes par kilo ... mais comme d'habitude en cuisine : vérifiez : c'est vous qui décidez selon vos goûts

GARDEZ SOIGNEUSEMENT votre court-bouillon,de cuisson: il fera un excellent "bulhon" que vous stériliserez selon notre méthode habituelle en flacons stériles : il vous resservira pour des sauces, des soupes de poissons etc ... plus tard

Votre poisson est cuit : servez-le chaud avec une de vos sauces légères [voyez les sauces de LVC](#) et un légume léger (P.D.T (vapeur ou en robe des champs), pâtes nature (voir au beurre ou avec de la crème fraîche), une purée de légumes de votre choix (essayez la purée de potimarron ou de patates douces ... c'est très délicat) ET TOUT EST HYPER LÉGER, HYPER RÉGIME ... pour tous

MAIS

COMME VOUS EN AVEZ MIS DE CÔTÉ voici deux recettes de pâté de poisson que vous allez adorer
" les roses de cabillaud "et la "terrinerie de cabillaud "

la "panade"

Cassez votre pain en morceaux dans une jatte et versez-y du lait (pas trop froid ça ira plus vite) ; Un moment plus tard vous commencerez à malaxer : lorsque vous ne sentez plus de "résistance", en particulier de la croûte du pain, vous pouvez commencer à assaisonner avec [poudre d herbes pour sans sel](#) et la [poudre de fumage](#) . Puis ajoutez une bonne quantité de [persillade de LVC](#) .

Ajoutez les œufs :

- soit battus en omelette (jaune et blanc ensemble)

- soit battre les jaunes seuls dans la "panade". Les blancs seront fouettés à part et ajoutés en fin de préparation

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

... juste avant d'enfourner (version plus légère pourvu qu'ils soient incorporés tout en légèreté en soulevant bien)

Vous pouvez ajouter, au goût + ou - de votre [huile de hibou en colère](#) mais c'est fort vous le savez ! Prenez la précaution habituelle , ajoutez petit à petit en GOÛTANT chaque fois avec votre [culher à tester](#) ou [votre potiot à tester](#) car on peut toujours en rajouter , jamais en enlever !!

Préparation du poisson :

Notre cabillaud est cuit , voir refroidi, voir il nous attend au frais depuis un moment ... voir il en reste parce que vous aviez vu trop grand ...

Dans tous les cas, "dépieutez" votre poisson soigneusement : bien sûr enlevez toutes les parures (en tirant sur les restes de nageoires vous enlèverez la majorité des arêtes latérales) . Certes on ne mange pas la tête mais avant de la donner au chat, enlevez la langue qui est particulièrement fine (même si elle ne nourrit personne!) et les joues

Continuez par l'arête principale : en principe en fendant le côté du cabillaud selon la ligne médiane , en tirant de la tête vers la queue toute la grosse arête centrale va partir d'un coup en vous dégageant les filets qui ainsi n'auront (en principe) plus d'arêtes. Vérifiez quand même ... on ne sait jamais . Vous savez bien qui s'il n'en reste qu'une, elle sera pour votre belle-mère ou votre patron... !

Votre panade est prête, le cabillaud est prêt , vous choisissez maintenant entre

2 versions pour votre Pâte à Pâté de "poisson":

Soit vous voulez faire des roses de cabillaud :

Alors il vous faut une pâte homogène , vous mixez le poisson avec la "panade" préparée . Ajustez l'assaisonnement comme d'habitude en vérifiant avec [culher à tester](#) ou [votre potiot à tester](#) , Versez dans des moules silicone en forme de roses .

Cuisez au four moyen (voir au FAO mais elles ne seront pas dorées comme au four classique ... mais vite faites!) . Tâtez le dessus pour être sûr (e) que c'est cuit : c'est "ferme" partout ? TVB

Service ??

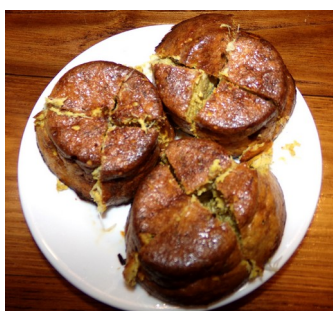
soit chaudes ,(plat "principal") démoulées dans des assiettes individuelles sur un fond de ratatouillade mixée ... et dans ce cas ne pas oublier d'accompagner de toast de "[pan goussé](#)"

soit froides ("entrée"):les "peindre" de votre ratatouillade mixée finement et bien froide d'un coup de pinceau : ça leur donne un "rosé" de bonne mine et les déposer sur des feuilles d'épinard "vernies" au pinceau d'une de vos sauces légères ... Là ça fait "Grande Cuisine" et en plus c'est délicat et ...bon



Soit vous voulez une terrine DE cabillaud :

Hachez grossièrement le poisson pour retrouver les morceaux dans votre pâté de cabillaud et vous ajoutez dans votre "panade" en mélangeant bien . Vous vérifiez l'assaisonnement avec [culher à tester](#) ou [votre potiot à tester](#) en ajoutant aromates et épices nécessaires



Versez dans un moule (la silicone c'est pratique car vous démoulez facilement pour le service) et mettez à cuire au four moyen jusqu'à ce que votre brochette de bambou sorte "sèche" .

Avec le moule souple vous "sentez" que c'est bien "ferme" partout . Alors c'est cuit .

Service ??

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

soit chauds : vous les moulez dans des moules individuels ou au moins des petits moules afin d'avoir le moins possible à les couper car les morceaux de cabillaud sont parfois difficiles à découper, !

Servez avec par exemple une purée classique (une vraie) de pommes de terre (et n'oubliez pas de servir en même temps une ratatouillade de LVC : ça "corse")

Pensez aussi à les servir avec des légumes à la crème , voir avec une purée de légumes (à varier selon la saison) moins "classique" comme les choux-raves (si vous y avez droit!) avec une sauce moutarde LVC, ou une purée de patates douces avec une tomatée piquante de LVC



soit vous utilisez un moule type moule à cake . Coupez des tranches avec un couteau bien aiguisé (par exemple comme sur la photo en forme de losange) . Excellent mais parfois un peu délicat pour servir si vous n'avez pas un couteau large qui coupe bien : aidez-vous d'une pelle à tarte ou d'une spatule à enduire (spéciale en inox ... et pas celle de l'atelier quand même!)

à accompagner de tomates farcies de persillade et de bonne crème curry mode LVC et vous aurez, avouez-le, un "chouette" plat bien complet (photo),

soit toujours chauds : Vous pouvez même laissez un peu "dorer" une "croûte" : c'est plus "typé" , vos terrines chaudes démoulées dans des petites écuelles individuelles sont servies sur un fond de "ratatouillade de LVC"mixée ou non au choix

soit Vous pouvez les refroidir et le servir froid : plus facile à découper ils sont durcis ... et c'est délicieux en pic-nique avec quelques légumes "à la croque-en-sel-sans sel" mais avec quelques poudres de Perlimpimpin !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les cabillauds sont des poissons sauvages, on ne peut les élever ils sont donc "bio" par définition et leur chair sera toujours excellente car de nos jours, sauf marchands indéliçats ... (ET ça se sent !) vous aurez toujours un produit sain et délectable pourvu que vous le cuisiez "à point"

(note 2) Le pain rassi est le vôtre mais si par hasard vous n'en aviez plus , sortez vos [petites biscroutes et croustilles mode LVC](#) et autres et ça marchera tout à fait bien (même ça donnera un petit goût de grillé pas désagréable vous verrez!) . Et même, à défaut pensez à votre [chapelure parfumée LVC](#)

(note 3) la ratatouillade est une [ratatouille mode LVC](#) et elle contient des légumes du jardin moins classiques que la ratatouille mais qui sont les "voisins" de saison (courges, haricots, oignons doux, pâtissons etc.) et vous aurez deux options : la servir tel qu'elle est, juste réchauffée ou comme sur la photo des roses de cabillaud , vous la mixerez pour une bonne sauce

(note 4) œufs et lait : des "vrais " ce sera le mieux mais si nos amis "sans gras" le souhaitent ils peuvent parfaitement utiliser du lait écrémé

(note 5) pour le corps gras choisissez du beurre, voir [du beurre clarifié](#), meilleur pour la santé , éventuellement de l'huile d'olives mais pour une fois, sudistes et autres occitanistes, mes frères, oubliez "grass de tessou" et autres graisse de canard et d'oie: ça "collerait" pas !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées et votre pain à vous : dans ce cadre pas de soucis

Pour les "sans gras", le cabillaud est un poisson maigre , votre ratatouille à vous est cuisinée sans gras . Certes il y a un peu de gras dans l'oeuf mais c'est quand même anecdotique dans ces recettes.

Inversement oubliez la mayo avec la terrine froide : et

T.S.V.P -->>

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

[voyez les sauces de LVC](#) compatibles avec votre régime . Moyennant ces précautions vous pourrez vous régaler presque comme tout me monde ,nah !

Pour les "sans sucre" évitez le pain pour la panade, utilisez plutôt de la pomme de terre vapeur (voir cuite FAO) bien "sèche" : il en faut moins pour une même consistance et "corsez en œufs" : le poisson en lui-même est 100 % régime !

Ça sera presque pareil

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A