



## POISSON CUIT AU LAVE-VAISSELLE!

Vous connaissez la technique puisque vous avez lu la fiche “cuisson à la machine à laver la vaisselle . Bien entendu vous pouvez parfaitement utiliser un sachet sous vide et une cuisson à la vapeur ou dans votre four réglé à 70°

Cette température correspond particulièrement à la cuisson des poissons qui auront moins tendance à se “défaire” comme dans leur cuisson usuelle et garderont forcément tout leur goût puisque les sucres resteront bien dans la “papillote”

### LA RAIE AU LAVE-VAISSELLE EN SALADE

En règle “générale” comptez entre 150 et 200 g par portion de poisson . Vous trouverez des “ailes” en surgelé et pourrez ainsi le préparer à l'improviste lui gardant toute “sa fraîcheur”. En fait on ne consomme que les ailerons des raies dont la chair à forte odeur n'est consommée sur le plan local dans certaines îles que boucanée , plus pour parfumer certaines soupes qu'en tant que poisson . Avantage le cartilage qui sépare les deux “couches” de muscles est très facile à enlever après cuisson et contrairement à un poisson classique votre “pitchoune” ne risque pas de s'étranger avec une arrête ! Même si vous en oubliez un petit bout ça craque mais c'est parfaitement comestible

#### Ingrédients

des ailes de raies selon la taille(note 1)

piquant LVC

origan

lemon curd “neutre” LVC( note 2)

huile + vinaigre au herbes ou sauce sal légère LVC

fenouil si vous l'aimez coupé très fin  
poudre de Perlimpinpin pour “fumage”

beurre au thym (note 3)

salades douces (note 4)

citron ou citron vert

#### Méthode

Avec du poisson frais temps de cuisson ( 5 à 7 minutes ) seulement mais ouvrez et vérifiez

Ne pas décongeler le poisson surgelé juste le rincer sous l'eau chaude pour lui enlever son odeur de congelé Couper en portions si nécessaire le poisson.

Les mettre “sous vide” après les avoir largement roulés dans les épices et herbes . Ajoutez un rien de lemon curd “neutre” LVC et un peu de beurre de thym dans l'”emballage” . Posez l'émincé de fenouil dessus et dessous vos morceaux dans l' “emballage”avant fermeture

Réserver et laissez “mariner”au frais jusqu'à la cuisson .

Cuire les “papillotes” entre 12 et 15 minutes au lave-vaisselle , programme intensif à 70 degrés. (note 1)

En fait , le poisson est parfaitement “isolé” et vous faites des “ZECONOMIDENERJI” !!

Sortez et laissez refroidir . Et demain matin vous pourrez sans problème récupérer la chair de vos ailerons. Vous avez de la charpie parce que vous n'avez pas réussi à tout lever d'un coup ??? Pas de problème cela vous évitera de devoir l'effiloche pour la salade !

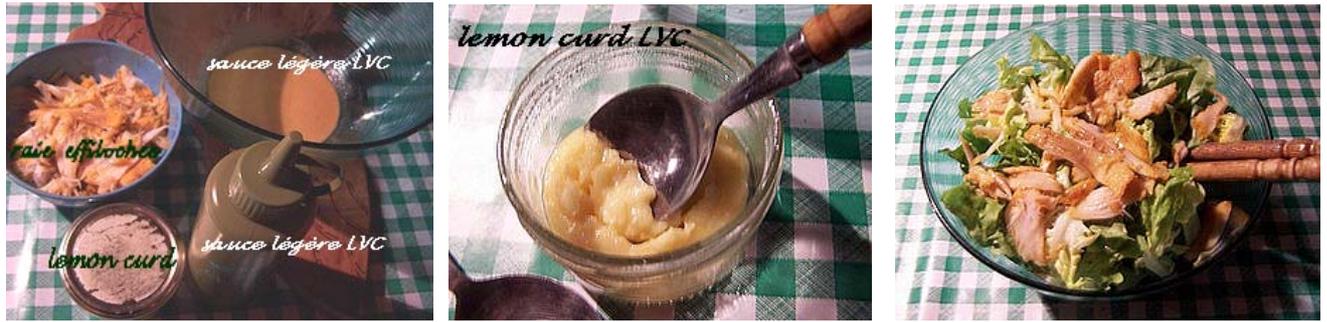
Préparez la sauce au fond du saladier : de la sauce “allégée” LVC, une petite cuillère à moka de lemon curd (neutre) de LVC ( voir fiche), des petits plumets de fenouil que vous pouvez choisir de laisser entier s'ils sont tendres et frais ( décoratif et fin au palais) ou bien vous les hachez finement .

Touillez bien et si la sauce vous semble trop onctueuse vous pouvez la “rallonger” avec un rien de bouillon LVC glacé

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

Préparez votre salade ( voir fiche lavage des légumes dans les techniques) . et alternez-là par couches avec votre “effeuillée” de raie .

Si vous l’aimez vous pouvez aussi ajouter quelques petits quartiers de citron coupés très finement



Vous ne “boulégerez”(tournez) la salade qu’au dernier moment pour que vos feuilles ne soient pas “cuites” par la sauce

Vous aurez là avec une petite entrée et d’un joli dessert un plat complet pour un déjeuner d’été ou un dîner rapide avec juste un petit dessert peut-être ??

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) C’est amusant ... la machine à laver la vaisselle avec des sacs étanche parcequ’on fait “d’une pierre deux coups” et de nos jours les économies d’énergie c’est pas négligeable . Mais vous pouvez très bien utiliser votre “cocotte minute” (2 mn environ, vous ouvrez, vous tâtez moelleux mais pas mou !!!) ou le panier à salade de grand maman au dessus de la vapeur d’une marmite à couvercle ( voir la fiche B A I ( boîte à idées) outils de cuisine).

note 2) Voir ma recette de “lemon curd Régime” . Vous ne vous rappelez pas ?? . Alors vite fait je vous la rappelle en dessous .

(note 3) le beurre au thym ?? voir la fiche “fenouil” et sinon mixez très très finement du beurre de qualité avec du thym . A utiliser frais , au plus en une semaine au frigo mais peut être congelé en portions dans des bacs à glaçons mais ne se garde pas indéfiniment

## NOTES DIETETIQUES

Aujourd’hui , mis à part les allergiques au poisson ou au citron je crois qu’il s’agit d’une recette qui va à tout le monde , aux “sans sel”, aux “sans gluten”, aux “sans gras” ( on peut se passer du beurre de thym et la sauce “légère LVC n’en a pas ) et les “sans sucre” ??? le lemon curd contient un peu de sucre ... mais vu les doses absorbées c’est plus que raisonnable

Donc aujourd’hui pour une fois on peut dire :

## CETOUBON

La recette du “lemon curd” LVC oubliée ??! que non

T.S.V.P-->

## LEMON CURD “vieille chouette”

### Ingrédients:

Des citrons NON TRAITES ( 2 jaunes pour un vert ) .

### Méthode :

Dans un ravier avec quelques gouttes d'eau . Couvrir de film étirable et hop au FAO

Surveiller la cuisson et dès que les fruits sont mous le sortir . LAISSER REFROIDIR .

Mixez et mettez dans un petit pot bien fermé . Peut se garder dans la partie froide du frigo une semaine ...

Vous pouvez même en stériliser dans des petits pots que vous ouvrirez au fur et à mesure de vos besoins

Deux versions peuvent être utilisées .

version “salée” au dessus .... on devrait peut-être dire “version neutre”

version “sucrée” bienvenue avec des plats principaux comme avec les desserts ... et là aussi deux versions :

1/ Lorsque vous sortez les citrons du four à ondes vous les mixez immédiatement avec du sucre “repaya”

2/ vous “sucez” à froid avec un édulcorant de votre choix ... mais si vous voulez stériliser votre lemon curd pansez à de édulcorants stables à la cuisson type Sucaryl

Dans tous les cas vous pouvez comme d'habitude faire des petits potiotis que vous stérilisez au FAO méthode LVC et que vous pourrez utiliser toute l'année : les citrons d'hiver non traités sont les meilleurs !

### NOTES TECHNIQUES

Cette recette est très rapide au FAO certes mais vous pouvez aussi la faire en cuisant vos citrons à la vapeur mais vous perdrez du parfum : avantage ?? Le jus de cuisson peut faire une aimable boisson en y mettant infuser une branche de verveine . Filtré et bien frais vous pouvez consommer plus ou moins sucré au goût et c'est très frais en été .

Brut , gardez ce “jus” au frigo quelques jour pour déglacer le jus de cuisson d'un poisson à la poêle .

### NOTES DIETETIQUES

Sans aucun problème pour tous les “sans” . Petit problème pour les “sans sucre” car les citrons contiennent un peu de sucre ... mais vu les doses absorbées c'est plus que raisonnable !

la aussi : **ON FE BON AVE CA KON A**