



SARDINES GRILLÉES ET AUBERGINES EN DEUX CUISSONS

Avec des petits poissons "bon marché", mais très goûteux nous allons cuisiner les aubergines de deux façons et leur association vous donnera tous les bonheurs !

Comme en plus ils sont pleins de ces fameux Oméga dont on nous rabat les oreilles ils sont excellents pour la santé ces poissons là .

Ingrédients :

des sardines (note 1)	des aubergines
citrons non traités	oeufs
lait	chapelure LVC
gousses d'ail plutôt du rose de Lautrec	de l'huile d'olives
de la poudre de perlimpinpin	du "piquant" LVC

Méthode:

Pour les aubergines

Pour le "caviar d'aubergines (voir la fiche)

Rappel méthode express :

Enlever le pédoncule, couper en deux pas tout à fait à fond (il vous reste une charnière pour la refermer) .

Faites des fentes dans le sens de la longueur jusqu'à la peau que vous respectez .

Dans les fentes en écartant les bords du fruit, vous remplissez du mélange persillade LVC + "piquant" LVC + poudre de perlimpinpin . Refermez le fruit .

Posez le dans le panier de votre cocotte minute, de votre cuit-vapeur ou mieux de votre cocotte à FAO (cela cuira juste avec son jus et gardera tout son parfum) .

Losqu'il est bien mou, le fruit est cuit .

Deux options :

soit l'écraser tel quel à la fourchette c'est plus "rustique" et l'on trouve des petits morceaux

soit un coup de votre mixeur girafe et vous aurez une purée très fine

Vérifiez les assaisonnement . Vous pouvez selon vos goûts ajouter un rien de bon beurre frais ou de bonne crème double ou de l'huile d'olives (ou de sésame ou de noix) ... voir rien du tout au choix

Pour les aubergines frites :

Mettez dans une assiette creuse un oeuf entier et du lait (on peut prendre du écrémé) les épices et fouettez-les ensemble .

Dans une deuxième mettez de la chapelure LVC (pain grillé LVC écrasé dans un papier blanc avec un rouleau à pâtisserie (ou dans votre mixer c'est plus fin et plus régulier) .

Coupez des tranches (transversales cette fois) d'aubergine et trempez-les dans le mélange oeufs+lait

Puis appuyez les bien sur la chapelure sur les deux faces

Et pof, un plongeon direct dans la friture (de l'huile d'olives bien chaude) . Retournez dès que la première face est dorée . En principe lorsque l'autre face est dorée c'est cuit . Laisser s'égoutter le gras sur du papier-chiffon

Pour les poissons

voir la fiche "préparation des sardines grillées"

T.S.V.P -->



Vous pouvez également cuisiner vos sardines en papillotes dans du papier d'aluminium : la peau est fragile est protégée lors de la cuisson . Mais si les sardines ne se "pèlent" pas , vous perdrez le croquant et le doré de la peau qui parfume la chair tendre du poisson ... et pour les "sans gras" vous gardez tout le "gras" ... mais le moelleux aussi.

Sur un grill, sur une plancha ou au barbecue (sur une grille double que vous pouvez retourner) faire griller directement vos "bébêtes"

c'est votre choix et maintenant dressez tout cela : Une grosse quenelle" de caviar d'aubergines, quelques tranches d'aubergines grillées et des sardines

Servez brûlant avec du pain un petit pot de crème double ou pour un petit PLUS ,

Vous pouvez ajouter sur la suivantes :

coulis de tomates, jus perlimpinpin , herbes de et du piquant LVC .



de seigle , du beurre salé et et du citron

table une des petites sauces

de citron , poudre de Provence écrasées finement

du yaourt (il peut être LVC, de la persillade LVC et juste assez de vrai jus de pomme pour avoir l'onctuosité qui vous plait

Si vous n'avez pas assaisonnées vos sardines avant cuisson, laissez dans des salerons du sel aux herbes de LVC à disposition de chacun

IL EN RESTE ??

Pour les poissons voyez les sardines grillées et marinées

Pour le caviar d'aubergines c'est délicieux froid

Pour les aubergines grillées .. En couches successives dans une terrine avec de la sauce tomate aux épices chaude dans laquelle vous avez dissout , selon la quantité , 1ou 2 feuilles de gélatine préalablement trempées à l'eau froide . et on recommence jusqu'à épuisement des ingrédients Dernière couche avec les aubergines . Posez une plaque et un poids dessus . Au frigo . Servez demain votre "terrine" démoulée et coupée en tranche

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) IMPÉRATIF des poissons d'une absolue fraîcheur : comment le reconnaître ??? L'oeil est tout à fait rouge vif et le corps du poisson est raide, ferme . Soyez vigilant car non seulement la finesse de goût de votre plat en dépend mais surtout votre santé car les toxines se développent très vite dans les tissus des poissons , très sensibles à l'oxydation et à ses corollaires . Donc soyez ferme sur ce point

Si votre tranche d'aubergine est bien "enrobée de panure ça ne devrait pas "sauter partout" .

Par précaution,

T.S.V.P-->

au moment où vous posez les tranches, baissez le feu : les projections risqueraient de vous arriver brûlantes et lorsque vos nouvelles "taches de rousseur" vont desquamier, je ne sais pas si vous aimerez beaucoup vos petits trous roses !

Vous n'avez pas eu le temps de faire de la chapelure tant pis prenez de la farine mais c'est moins goûteux et moins craquant

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de problème si vous "oubliez" la chapelure et que vous n'épicez qu'avec des épices "maison" ("piquant" LVC, poudre de Perlimpimpin)

Pour les "sans sucre" , des traces de sucre dans la citron et dans les aubergines (pas de chapelure ni de farine certes pour la panure quand même !) . Attention , avec juste le mélange d'oeuf ça a tendance à beaucoup sauter . Mettez plutôt juste de l'oeuf fouetté avec un rien de poudre de fromage très sec (style Parmesan ou votre fromage à vous "sans sel" très sec pour les "sans sucre, sans sel" et puis régalez vous sans remords

Pour les "sans gras" bien sûr nous l'avons vu il y a plus de "gras" dans les sardines que dans la lotte ! Faites les cuire au grill et *pas en papillotes* pour éliminer le maximum de corps gras . Bien grillées les sardines ne sont quand même pas une bombe pour votre régime ... rassurez-vous les sardines ne contiennent que 5% de gras dont une bonne partie fond lors du "grillage" et après cuisson il reste à peine 3% de gras . Le caviar d'aubergine vous va très bien

Inversement pas de beignets d'aubergines . Vous les ferez juste griller à la plancha .. et même si c'est pas tout à fait pareil, vous verrez c'est très bien quand même et puis vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A