



## POISSON

### LE SAUMON AUX MANDARINES

Vous me direz qu'il est devenu impossible de trouver du "vrai" saumon sauvage à moins que, pêcheur (ou pêcheuse!) devant l'Éternel vous ne connaissiez un de ces rarissimes "coins" où vous savez trouver "le" saumon, le merveilleux voyageur qui "lassé d'un long voyage, revient (plein d'usage et raison,), vivre le reste de son âge" au pays de sa naissance, en remontant tous les obstacles de sa route ! Il n'a pas eut de chance de vous rencontrer ... mais quelle chance pour vous car sa chair, les muscles de ce super-sportif auront un autre goût que celui de l'étal du poissonnier

Allez, ne rêvons pas on va juste essayer de rendre des darnes "classiques" un peu meilleur ...

#### INGRÉDIENTS:

pavés de saumon .(note1)

poireaux (note 3) ...

Poudre de Perlimpimpin

clémentines ou mandarines bio.( note 2)

Muscadet ou Riesling ou "bouhlon LVC" (note 4)

piquant LVC

#### MÉTHODE:

Ici nous utilisons ici des darnes, des tranches de saumon. Vous allez enlever la peau et les écailles en glissant vos doigts sous la peau : la couche de gras qui est accumulée sous la peau va vous permettre de la détacher facilement . On ne touche pas à l'arête centrale : on les enlèvera éventuellement facilement une fois le poisson cuit

Éplucher soigneusement vos poireaux en faisant bien attention de bien nettoyer le sable . Vous pouvez garder du vert : il est plus parfumé et coupez le tout en très fines tranches. Mettez le tout en couche fine couche au fond de votre plat de cuisson

"Farinez" dans un mélange de poudre de Perlimpimpin + piquant LVC vos tranches de poisson dans un "sac à épices" de LVC. Et posez les sur votre lit de poireau.

Coupez vos clémentines (ou de mandarines) voir (note 2) en grosses tanches . Elles doivent "couvrir" le poisson.



Couvrez de film étirable et faites cuire, soit dans votre FAO ou dans un cuit vapeur . Surveillez cette cuisson car vous ne devez pas laisser trop cuire le saumon :cela ferait de la "purée" et ça n'aurait guère de goût .

La mode est au poisson "rose à l'arête" mais je le préfère nettement "à point" car le côté "poisseux" du "juste pris au milieu" ne me plait pas? je l'avoue. Le poisson il le faut ou cru ou cuit ... Sachez affirmer vos opinions que diable ! En cuisine il n'y a pas de "centre".

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

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser des pavés de saumon pour remplacer les darnes sans problème

(note 2) Plus fines les clémentines ... et sans pépins mais la saison est courte . Pour les mandarines elles sont plus acidulées mais il faut faire attention à bien enlever les pépins qui donneraient de l’amertume :

(note 3) Toujours bien faire attention au nettoyage des poireaux qui souvent gardent sur sable entre leurs feuilles ... et le sable sous la dent c’est pas terrible . Choisissez bien sûr de préférence des poireaux des vignes sauvages (voir des “cebets” à la saison, au printemps ) . Ce sera encore plus fin

(note 4) Si vous le pouvez le mieux c’est du bon vin genre Muscadet ou Riesling qui va le mieux et puis il accompagnera votre poisson à table. Mais si vous n’y avez pas droit optez pour du bon “bouhlon” de LVC

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis

Pour les “sans gluten” pas de farine ni rien de suspect. Vérifiez juste vos épices à vous et tout va bien

Pour les “sans sucre” pas de problème car il y a peu de sucre dans les fruits utilisés ( et il y en a peu quand même dans la recette)

Pour les “sans gras” ! il n’y a pas de gras ajouté dans la recette et même le saumon (contient certes entre 10 % pour le “sauvage”et 20 % de M.G pour les “industriels), certes... mais c’est du “bon gras” pour votre coeur. Je sais, je vous pousse au crime ... N’en mangez pas trop mais ce n’est quand même pas une “bombe” pour vous

Et puis vous connaissez ma formule :

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