

Le vandouvan

Le vandouvan c'est un mélange de différentes épices que l'on utilise assez peu en France (fénu grec, feuilles de curry, graines de moutarde, ail, huile ...). Quand on ouvre le flacon, c'est un voyage vers les Indes avec une odeur très chaude, presque animale. Le mélange est un peu poisseux.

Si vous n'en avez pas trouvé, essayez internet ... Mais sinon faites vous le mélange vous même : il sera exactement comme vous le souhaitez et vous pourrez choisir votre huile et dans ce cas faites un petit mélange d'huile d'arachide et de sésame .N'hésitez pas même si ensuite il faut un peu se creuser la tête pour l'utiliser :Le vandouvan apporte un petit goût indéfinissable qui titille gaiement les papilles.

Vous n'avez pas d'idée malgré la bonne odeur ? Je vais vous aider...

Carpe farcie rôtie au vandouvan

ingrédients

Une carpe (si possible une carpe-cuir) (note 1)	des gousses d'ail
oignon en rondelles	infusion de fénu grec (note 2)
mie de pain	persillade
lait	sel??? poivres

méthode

Si vous le pouvez ouvrez votre carpe par le dos (note 1)/ vous la viderez mieux et pourrez surtout plus facilement enlever les arrêtes (non seulement les grosses mais les petites suivront quand vous enlèverez la colonne vertébrale !)

La carpe vidée vous allez la farcir avec ses laitances, de la mie de pain trempée dans du lait et essorée , de la persillade , du poivre blanc et des baies roses écrasées .

Il y a des poissonniers qui font cela magnifiquement mais ces vrais "pro" deviennent rares . Si vous avez la chance d'en avoir un, soyez aux petits soins pour lui car il le mérite ...

Donc vous recousez votre animal .

Posez-la sur des rondelles d'oignons et des bandes de papier alu pour la retourner à mi-cuisson !

Vous pilez 1 cuillère à soupe de vandouvan avec 2 cuillères d'huile pour obtenir une pâte avec laquelle on enduit la carpe.

Puis vous enfournez pour une bonne heure à 90°. Surveillez la cuisson car il faut quand même que votre farce soit cuite dans l'épaisseur (avec une aiguille à tricoter de Mamy ... non erreur elles sont toutes en plastique maintenant !; donc avec une fine brochette de bambou, vous vérifiez qu'il n'y a plus de jus qui sort)

Vous servirez dans le plat de cuisson avec du riz Thaï au curry vert (sauf pour les "sans sucre")

NOTES TECHNIQUE

(note 1) La carpe-cuir n'a que très peu, voir pas d'écailles la peau sera donc plus "solide" à la cuisson et ne risquera pas de se couper lors de l'écaillage laissant la chair à nu : elle va se dessécher

(note 2) Faites donc infuser votre graine dans du vin blanc un peu moelleux (sauf les "sans sucre") vous aurez une aimable surprise

NOTES DIETETIQUE

Parfait pour les "sans sel", et pour les "sans gluten" : remplacer la mie de pain par de la polenta

Pour les "sans gras" c'est un bon plat car - si est n'est pas d'élevage - la carpe est peu grasse quand elle a les laitances

Pour les "sans sucre" vous pouvez remplacez le pain trempé par un mélange oeuf fromage râpé

Je sais c'est pas pareil mais

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

PAVES DE DINDE AU VANDOUVAN

ingrédients

Un filet de dinde entier (note 1)
poivres
vandouvan
oignon en rondelles

des gousses d'ail
persillade
du "ghee" (note 3)
infusion de fenugrec (note 2)

méthode

la veille

Coupez des tranches épaisses dans votre filet . Bien en travers de la fibre du muscle surtout .

Mélangez gousses d'ail écrasées, persillade, vandouvan et poivres

Tartinez le mélange sur vos pavés . Posez dans un plat, si possible côte à côte et couvrez d'un film étirable . Au frais .. et à demain

le lendemain

Posez-les rondelles d'oignons dans le "ghee" (note 3) brûlant ... Vous faites bien roussir et vous les sortez . Dans le même beurre faites griller vos pavés sans les "déshabiller" de leur épices . Lorsqu'ils sont cuits (il ne sort plus de jus rose quand on les pique à coeur) "déglacez" avec un peu d'infusion de fenugrec et remettez les oignons

Vous servirez avec un riz thaï cuit dans du bouillon de fenugrec assaisonné d'un rien de ghee au moment du service (sauf pour les "sans sucre")

NOTES TECHNIQUE

(note 1) Le filet de dinde est vendu en escalopes trop fines pour ce plat . Coupé épais et bien "mariné" le filet sera moins sec et se parfumerá bien

(note 2) Le "ghee" hindou est le beurre clarifié de nos grands mères qu'on gardait dans des pot de grès pour l'hiver où il y avait moins de lait, donc de crème, donc de beurre ! En fait on lui enlève les impuretés lors du chauffage doux qu'il subit et ainsi il ne brûle plus lorsqu'on le chauffe ce qui permet aux Indes de faire des fritures ! Voyez la méthode sur internet (ou plus loin dans les techniques) .

(note 3) Faites donc infuser votre graine dans un mélange jus de pomme et eau (sauf les "sans sucre") filtrez et vous verrez le parfum est décuplé

NOTES DIETETIQUE

Parfait pour les "sans sel", et pour les "sans gluten" ou les sans sucre" qui éviteront la garniture

Pour les "sans gras" c'est un plat possible mais attention voir la note 2 . Vous pouvez le remplacer pour très peu d'excellente huile d'olive vierge ... à dose homéopathique ... et bien égoutter avant de déglacer

Je sais c'est pas pareil mais

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A