



VIVANEAU

Deux recettes de vivaneau mode LVC

Poisson assez important , (jusqu'à plus d'un mètre) pêché le long des côtes d'Afrique orientale, au sud de la mer Rouge et dans le Pacifique occidental. On le trouve rarement entier sur les étals mais en darnes ou filets . Poisson sauvage grand voyageur de hauts fonds, il a une chair très maigre néanmoins pas sèche .

VIVANEAU AU GINGEMBRE

Ingrédients

pavés de vivaneau (note 2)
du lait de coco
beurre (note 1)
tranches fines de pain rustique
Sel??? poivre rose et blanc

gingembre frais
échalote, cebettes
crème fraîche fleurette
poudre de Perlimpimpin
piquant LVC

Méthode :

Vérifier que les darnes ou les filets n'ont surtout plus d'écaillés (très dures) . Personnellement j'enlève la peau que je trouve un peu "gluante" mais qui a l'avantage de "tenir" le poisson fragile à la cuisson .

Faire griller au four (ou au grille-pain) les tranches fines de pain . Puis frottez-les au gingembre frais puis à l'ail . Et gardez-les au chaud -

Eplucher et tailler le gingembre très fin ainsi que l'échalote et les faire "fondre" dans le beurre "noisette" . Ajouter lait de coco et crème fraîche liquide. Laisser infuser 10 minutes pour avoir le maximum de parfums

Faites cuire au four à ondes (ou à la vapeur) des morceaux de patates douces, des "blancs de cebettes" (ou oignons nouveaux ou des bulbes de citronnelle ... si vous en trouvez) . Lorsqu'ils deviennent tendres mettez de côté au chaud . Faites fondre des rondelles de bananes-plantain (ou des bananes bien vertes c'est moins parfumé mais ça ira) ;

Posez les pavés dans la sauce chaude et les "pocher" dedans en les arrosant souvent . Assaisonnez légèrement et servir immédiatement lorsque la chair "fléchit" sous le dos de la cuillère !



SERVICE : Voir la photo :

le pain épicié au fond de l'assiette,
les morceaux de poisson, des légumes et des fruits

et on arrose avec la sauce en épiçant au fur et à mesure des "couches" pour garder tout l'arôme des épices . Une rondelle ou deux bien fines de citron vert si vous aimez

NB La poudre de Perlimpimpin aura ce jour-là en plus : curry de madras, tandori, poivre rose et blanc ... + un peu de noix de coco râpée ... à moins que vous ne préfériez mettre quelques jolis copeaux décoratifs sur le dessus ... Bien sûr, si vous avez fait vous même le lait de coco vous aurez sûrement pensé à découper quelques "rubans" de noix fraîche "soutachés" de bruns et ondulés par la coupe à l'epluche-légume ... un vrais bonheur
Ah j'oubliais ... pensez au "piquant" LVC

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Utilisez l'huile qui vous est autorisée par votre régime . Pour moi j'obtiens d'excellent résultats et une conservation de marché à marché avec de l'huile d'olives vierge de qualité

(note 2) Attention: Il ne faut pas trop la cuire la chaire car elle est fragile !

NOTES DIETETIQUES

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

que pour les "sans sucre"oubliez patates douces et bananes bien sûr mais essayez avec des salsifis (inuline et pas sucre !!), des topinambours . Mettez seulement de la crème fleurette car il y a du sucre dans le lait de coco . Si vous l'aimez faites famber de rhum blanc et vous servez tout enflammé sur la table : dans la salle à manger éteinte je vous promets une arrivée de star !

Pour les "sans gras" faites fondre les echalotes et les cebettes à la vapeur ou au four à ondes . Attention en revanche pas de crème fraîche ni de lait de coco (très gras) . Donc mettez les echalotes et les cebettes en purée avec les épices à bouillir dans du lait écrémé . Laissez réduire et faites "pocher vos poisson . Le reste sans changement sauf le décor ... pas de rubans de noix de coco mais que des rondelles de citrons verts !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

VIVANEAU AUX SALICORNES

Ingrédients

pavés de vivaneau (note 2)
échalote, cebettes
beurre (note 1)
poudre de Perlimpimpin

des salicornes fraîches
crème fraîche fleurette
piquant LVC

Méthode :

Vérifier queles darnes ou les filets n'ont surtout plus d'écaillés (très dures) . Personnellement j'enlève la peau que je trouve un peu "gluante" mais qui a l'avantage de "tenir" le poisson fragile à la cuisson .

triez bien les salicornes et faites les cuire dans de l'eau bien bouillante non salée (les salicornes poussent dans les dunes et sont salées) . Egouttez soigneusement . Tenez-les au chaud

Eplucher et tailler échalottes et cebettes très fin et les faire "fondre" dans un fond de beurre "noisette" .

Posez les pavés dans la poêle avec échalottes et cebettes et si nécessaire ajoutez un rien de bouillon LVC (note 3) et les "pocher" dedans en les arrosant souvent .

Assaisonnez légèrement et servir immédiatement lorsque la chair "fléchit" sous le dos de la cuillère entourés de leurs salicornes . Un rien de "jus" (note 4) sur le tout si vous pouvez ! Vite fait ?? mais bien fait



Ah j'oubliais ... pensez au "piquant" LVC et puis n'oubliez pas un petit "pot de crème d'accompagnement" :

soit un mélange le crème fraîche, une pointe de moutarde LVC et du verjus (à défaut jus de citron) fait à la dernière seconde sinon ça tourne ! : sauce fluide

ou bien beurre salé + fines herbes mixées

ou pour les "sans gras" purée de pomme-fruit fraîche +herbes +sel aux kamkuats mixés +verjus

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Utilisez l'huile qui vous est autorisée par votre régime au lieu du beurre .

(note 2) Attention: Il ne faut pas trop la cuire la chaire car elle est fragile !

(note 3) le bouillon LVC ? ici infusion de ciboulette, persil, estragon agastache et romarin

(note 4) Si votre régime vous le permet, faites fondre un peu de beurre frais et une cuillère de crème fraîche dans la poêle pour la déglacer : cela vous donnera un "jus" superbe et doux ... ou bien du verjus pour une touche plus "fraîche" .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis non plus que les "sans gluten"!

Pour les "sans sucre" pas de sucre (ou presque) dans les salicornes donc tout va bien

Pour les "sans gras" faites fondre les echalotes et les cebettes à la vapeur ou au four à ondes . Attention en revanche pas de crème fraîche pour déglacer mais du jus de citron ... et essayez le jus d'oranges sauguines c'est pas mal vous verrez .

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

NB Fête du wajuyu (Fête du vivaneau) à Roh (île de Maré)Le wajuyu ou vivaneau est à l'honneur lors d'une grande fête coutumière dans toute l'île