



LE SABRE AU GRILL ET SON "CHILI"

Ingrédients :

pour le chili

du poisson "solide" à la cuisson type saumonette
des haricots rouges *trempés la veille*
poivron rouge (1ou2)
gousses d'ail plutôt du rose de Lautrec
Tabasco
de l'huile d'olives ou un peu de saindoux (note 1)

pour le sabre

un gros sabre entier un peu épais

des crevettes décortiquées
un ou deux gros oignons
des tomates fraîches (note 2)
du vin "costaud" (note 3)
du "piquant" LVC
du persil

de la poudre de perlimpinpin

Méthode:

POUR LE CHILI

Dès la veille si vous le voulez :

Hachez les oignons et l'ail ainsi que le poivron rouge . Les faire revenir à l'huile d'olive (ne pas hésiter sur l'huile, il en faut quand même un centimètre au fond) pour bien dorer le tout puis réserver. (pour les "sans gras" égouttez soigneusement vos légumes avant de passer à la phase suivante .

Ajoutez vos haricots bien égouttés , les tomates pelées et écrasées, les carottes coupées en très petits dés et le vin. (note 3) . Un peu de "piquant vieille chouette" et ajoutez le Tabasco selon votre goût . Méfiez-vous si vous souhaitez saler, faites le en fin de cuisson pour que vos haricots ne durcissent pas . Laisser mijoter à feu moyen au moins deux heures en veillant à la réduction progressive et en remuant régulièrement.

Si nécessaire ajoutez du "bouillon vieille chouette" avec ciboule, romarin et gingembre si le plat réduit trop vite, (Goûter pour décider) . Il peut être utile de rajouter plutôt de l'eau tout simplement

A noter que c'est encore meilleur cuit et recuit plusieurs fois, comme le cassoulet. . Vous pourrez donc utiliser une de vos conserves "maison" sans problème

Le lendemain Réchauffez doucement votre chili (note 4)



Faites revenir crevettes décortiquées et le (ou les) poisson en petits morceaux à feu vif .Rajoutez un peu d'ail et d'oignon hachés . Faire sauter tout ensemble . Un peu de bouillon et rajoutez le tout à vos haricots (votre "chili") . Laissez mijoter et vous le servirez bouillant tout à l'heure dans le plat de terre sortant du four où il aura fini de mitonner .

LE SABRE

Dans votre sabre grillé vous coupez des tranches en biais constituant une portion par personne (assez forte car il y a des arrêtes et des nageoires à enlever : la chair , délectable du sabre "ça se gagne" !!!)

"Enfarinez" les morceaux avec de la poudre de perlimpinpin comme d'habitude dans un sac de plastique .

puis pliez-les soigneusement dans du papier d'aluminium : la peau est fragile et doit être protégée lors de la cuisson sinon vos morceaux se "pèleront" et vous perdrez le croquant et le doré de la peau qui protège et parfume la chair tendre du poisson .

Si vous le pouvez faites cuire au barbecue ouvrez la papilote sur la fin et servez soit dans un plat de terre bien chaud en compagnie de chili ou bien dans des papillotes individuelles dans lesquelles chacun ajoutera l'accompagnement comme il le souhaitera .

PETIT PLUS Vous pouvez ajouter sur la table un petit pot de sauce suivante : coulis de tomates, jus de citron vert, un 1/2 yaourt et du Tabasco .

NOTES TECHNIQUES:

NB Si vous trouvez que vous avez fait trop de garniture en chili, pas de panique mettez-en de côté que vous ferez demain avec une garniture très différente ... ou que vous mettez bien vite en conserve méthode LVC pour une autre occasion lorsque vous n'aurez pas le temps .. ou des invités à l'improviste

(note 1) prenez des poissons qui "résistent" bien à la cuisson type saumonette, trouille ou lotte ou tout simplement merlu ou tilapia ou poisson du marché du jour pas trop cher . Ce n'est pas nécessaire puisqu'ils ne sont là que pour "accompagner" : mettez les simplement plus tard sinon ils "fondraient tout de suite . Toutefois évitez des poissons trop typés comme le maquereau qui "tueraient" la finesse du sabre

(note 2) A défaut de tomates fraîches prenez une boîte de tomates concassées mais attention pour les "sans sel" car il en existe des deux sortes .

(note 3) choisissait un "gros rouge qui tâche" très basique et très tannique car il participera de la couleur mais vous pouvez le remplacer par du jus de raisin rouge et une cuillère de jus de betterave rouges sans dommage si vous n'avez pas droit à l'alcool

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gluten" pas de problème vérifiez quand même le Tabasco et sinon remplacez le par du "piquant" LVC dans lequel vous aurez forcé sur le piment .

Pour les "sans gras" égouttez à fond entre chaque grillage de légumes . Si nécessaire vous pouvez même ne pas faire "revenir" les légumes : dans ce cas mettez les en purée au mixer et faites cuire le mélange au four à ondes mouillez le bien avant de mettre cuire vos "fayots" dans le jus ... et c'est parti ! Prenez les poissons maigres pour le chili et quant au sabre c'est idéal il ne contient quasi pas de lipides !

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

Pour les "sans sucre" quelqu'ils soient les fayots , noirs, blancs jaunes roses ou rouges : c'est bourré d'hydrates de Carbone ... je suis désolée . Alors nous allons remplacer les haricots par un autre légume venu d'Amérique du sud l'aubergine en cubes . Attention ça cuit très vite , ajoutez plus de tomates aussi . Pour le sabre sans changement

C'est vrai, c'est pas pareil mais vous aussi vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A