



## SAUMON et POIVRONS

### POIVRONNADE ET SAUMON

#### Ingrédients :

pavés de saumon (note1)  
oignons et ail (note 3)  
Un peu d'huile d'olives  
hot curry  
bouillon LVC  
persillade LVC ( voir fiche)

poivrons(note 2)  
1 poireau ou 2 selon taille  
"piquant LVC"  
poudre de Perlimpimpin  
Muscadet ou Riesling  
olive noires ?? en ravier pour le service

#### Méthode:

Préparez vos pavés de saumon en enlevant les écailles si votre poissonnier ne l'a pas fait .  
Vous n'avez pas d'écailleur ??? Qu'à cela ne tienne, repérez le sens d'implantation des écailles en passant la main dessus : elles se couchent dans le sens "tête-queue" ( logique ! pour que l'eau glisse )  
Muni de ce renseignement, posez votre pavé au fond d'une bassine avec juste assez d'eau pour qu'elle retienne les écailles qui vont sauter et resteront dans l'eau . Je sais bien que vous êtes un "pro" de la serpillière et de la "clef-pour-déboucher-les-siphons" mais il vaut mieux éviter  
Prenez une cuillère que vous frottez sur la peau du poisson en soulevant les écailles à l'envers . Vous avez vu ?? Ca marche impeccable ... et ça n'encombre pas vos tiroirs !

Passons aux poivrons .( voir note 2 ) Les poivrons plus vous aurez de couleurs , plus vous aurez de goûts , proches certes mais différents ... et puis c'est si joli !



Donc, nous disions, lavez et sécher les poivrons . Videz les graines avec soin et coupez en morceaux raisonnables, en "morceaux-pour fourchette" . réservez

Éplucher l'oignon ( ou les selon la taille ) et coupez-le en tranches assez fines

Éplucher les gousses d'ail et coupez-le en tranches très fines

Lavez les poireaux soigneusement en coupant le bout en travers depuis le tiers de haut du fut jusqu'au bout des feuilles pour pouvoir bien ouvrir le "toupet" vert dans l'eau et bien enlever le sable . Coupez le en fines tranches .

Faites revenir les oignons à coloration blonde Ajouter vos poivrons . Touyez . Ajouter l'ail en pétale et mouillez au vin blanc . Flambez l'alcool de vin ... si il veut bien . Assaisonnez , ajouter la persillade et du bouillon "vieille chouette" . Touyez et goûter . Tout va bien ?? alors laissez mijoter . Lorsque vos légumes sont encore fermes mettez en route le poisson .

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

Dans une poêle bien chaude huilée au pinceau, faites griller vos pavés sur la face peau d'abord quelques minutes puis face "chair" deux trois minutes . Assaisonnez "léger". Retournez côté peau et laissez griller .

Vérifiez la cuisson . ( note 4) A VOTRE GOUT , ne pensez pas à la mode . Il vous plait ? Sortez-et posez-le sur la "poivronnade" et déglacez la poêle au vin blanc . Si vous le pouvez une noix de beurre fondu dans le jus au dernier moment

Servez le tout bien chaud : avec un fond de poivronnade dans l'assiette , le pavé de saumon posé côté chair en l'air , un filet de sauce de poisson sur le tout . Des olives noires en ravier pour le service C'est aussi bon que joli !



Ah j'oubliais la "poivronnade" ça ne marche pas qu'avec le saumon mais la majorité des poissons qui peuvent très bien être cuits au barbecue ... et testez -la avec une grillade d'agneau ou des brochettes c'est pas mal non plus vous verrez !

#### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Les pavés de saumon peuvent être remplacés par des darnes ... mais je vous avoue que j'ai un faible pour la peau bien grillée ! ou n'importe quel poisson dit "gras"

(note 2) Certaines personnes ne jurent que par les poivrons pelés . Je n'adhère personnellement pas trop au système car on obtient de la purée, alors qu'avec leur peau ils gardent une certaine "tenue" , les morceaux restent plus "distincts" . Le mélange des goûts se fait sur la langue et chaque bouchée aura "son" goût . Les mélanges seront plus subtils selon les "accords" que vous ferez au dernier moment : je vous fournis orchestre et partition , à vous de diriger la symphonie ! C'est aussi bon que beau !!

(note 3) ail ?? du frais bien sûr c'est meilleur , mais en cas de panne, tant pis de l'ail en poudre mais faites le un peu "gonfler" dans un rien de lait chaud

(note 4) . la cuisson du poisson : 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 . Le poisson il le faut ou cru ou cuit ... Sachez affirmer vos opinions que diable ! En cuisine il n'y a pas de "centre".

#### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et Pour les "sans gluten" pas de farine ni rien de suspect

Pour les "sans sucre " ??? 3 grs de glucides /100 grs dans les poivrons rien dans le saumon. Tout à fait raisonnable

Pour les "sans gras" ! il n'y a quasi pas de gras dans la recette . Égouttez bien les poivrons, essuyez la cocotte avant d'ajouter le vin et le bouillon .et "oubliez" le beurre dans la sauce du poisson que vous pouvez du reste griller au barbecue 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**