



SNACK ET HARENG

BAGUETTE, HARENG SAUR et MESCLUN

Vous êtes certainement très étonné(e) de me voir vous donner une recette avec du hareng saur ...hyper salé : vous avez raison mais avec quelques trucs, ça devient presque bien pour tout le monde . Et puis, même nos chers “sans sel” peuvent bien de temps en temps faire quelques extra-de-régime pourvu que ce soit “raisonnable” et surtout exceptionnel !!

Comme toujours **LIRE LES ÉTIQUETTES**

INGRÉDIENTS

de la bonne baguette (note 1)
une de vos “boîtes” de “ratatouille” (note 3)
de la persillade LVC
herbes de Provence
des tomates fraîches
un bon fromage râpé (note 5)
sauce légère de LVC

des harengs saurs (note 2)
“fraîchet “ maison de LVC (note 4)
de la poudre de Perlimpimpin
du piquant LVC
huile d’olives “vierge” de qualité
du mesclun (note 6)

MÉTHODE

La veille préparez les harengs . Même pour les “avec sel”, un déssalage rapide s’impose : le sel se concentrerait avec la cuisson et ce serait pas bon .

Pour les “sans sel” bien entendu un” déssalage” COMPLET c’est à dire trempage dans du lait un peu tiède et quand il est froid on remplace par du nouveau lait . Comptez 5 à 6 fois (voir note diététique des “sans sel”) . Je sais ça ne sera pas “sans sel” mais presque et comme tout le reste respectera le “szans sel”, vous pourrez vous régaler sans angoisse ... mais ne recommencez pas demain !

Faites égoutter votre “ratatouille” dans une passoire rapidement pour enlever l’excédent de jus . Mettez dans une jatte et assaisonnez avec de la persillade LVC , de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC

Donc, coupez votre baguette en deux dans le sens de la longueur . Vous pouvez éventuellement enlever un peu de mie et tartinez d’un peu de “fraîchet “ maison de LVC

Rangez les dans un plat à four côte à côte et “tartinez” chaque pain d’une couche de “ratatouille” assaisonnée . rajoutez un peu de fraîcheur dessus Puis déposez vos filets égouttés dessus (voir photos)



T.S.V.P -->

Maintenant rangez des tranches de tomates fraîches sur chaque baguette et saupoudrez d'herbes de Provence . Déposez un peu d'huile d'olives dessus puis saupoudrez de fromage râpé régulièrement .



Enfournez maintenant à four chaud et faites bien dorer . A servir brûlant avec des feuilles de mesclun tout le tour dans l'assiette . Vous pouvez assaisonner le mesclun avant le service mais vous pouvez laisser à chaque convive le choix de l'assaisonner ou non . En mettant un petit broc (ou plus pratique une "bouteille-pipette") de votre sauce légère chacun pourra assaisonner sa salade à son goût . Avec deux sauce différentes ("sans sel" et salée", une chaude et une froide ou une piquante et douce par exemple) vous multipliez les options de chacun ... Et puis, peut-être que comme un de nos copains vous mettrez aussi de la sauce sur la baguette !



Un plat "copain", plat unique rapide, pratique et qui plait beaucoup bien qu'original!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) L'idéal c'est bien sûr une bonne baguette de campagne au levain mais une baguette "sans sel" sera quand même une bonne base : dans ce cas tartinez là d'un peu de "fraîchet" maison assaisonné avant d'attaquer le "montage" . Sachez que vous pourrez utiliser une baguette un peu "rassise" sans problème, au contraire elle "pompera" mieux les sucs de cuisson

(note 2) Il existe dans le commerce des filets de harengs saurs moins salés que d'autres (le plus souvent sous-vide) .Bien sûr vous optez pour les moins salés

(note 3) Délicieux avec la "ratatouille "classique (courgettes, poivrons, tomates) mais peut-être meilleur avec de la pommatouille de LVC (courgettes, poivrons, pommes (de pommier) et tomates)

(note 4) A défaut de "fraîchet" maison, vous pouvez utiliser un fromage blanc frais très bien égoutté . Pour les "sans gras" on peut utiliser du 0% de M.G sans problème

(note 5) Pour le râpé pour les "sans sel" optez bien sûr pour du fromage type comté du Lison "sans sel" . Et voyez votre crémier car un jour j'ai trouvé un genre "Edam" sans sel qui sel et râpé n'était pas trop mal

T.S.V.P -->

(note 6) Le mesclun dans le sud pas de problème vous le trouverez au marché mais pour les “nordistes” utilisez un mélange de plusieurs salades . Et là pas d’hésitation toutes celles que vous aimez. Juste un conseil ayez une “dominante” pas plusieurs “piquantes” par exemple car les unes “tueraient” les autres

NOTES DIÉTÉTIQUES

pour les “sans gluten” prenez du pain “sans gluten” et vos épices à vous bien sûr . Le reste de la recette sans changement

Pour les “sans gras” oubliez l’huile d’olives et bien sûr des fromages (frais et sec) avec 0% de MG

Pour les “sans sel” il faut - ABSOLUMENT DESSALER DANS DU LAIT - vos filets en renouvelant le lait au moins 5 ou 6 fois . Avec du pain “sans sel”, du “fraîchet maison” S .S, ce sera tout à fait bien vous verrez et presque régime

Pour les “sans sucre” attention il y a plein de glucides dans le pain (I.G. 95 pour le pain blanc!!) remplacez le par une galette de blé noir complet, c’est déjà “moins pire”!!! Sinon, dans un petit plat individuel, contentez-vous de la “garniture” et gratinez bien au four

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A