



LE THON ET LA BONITE

BONITE BASQUAISE

Le thon est certes plus célèbre, plus réputé ... et plus cher . Mais avec une bonite fraîche la chair sera tout aussi parfumée. Certes, je le reconnais la cuisson est un peu plus délicate et la chair est moins ferme mais j'ai quand même une préférence :c'est plus moelleux . En plus c'est beaucoup moins chère alors pourquoi se priver !

Pour la garniture "basquaise c'est vrai que la recette LVC n'est pas "traditionnelle" mais c'est pas mal quand même!!

INGRÉDIENTS

aubergines(note 1)
poivrons rouges (note 2)
des blancs de poireaux
gousses d 'ail
tomates (note 4)
vrai safran en filets
poudre Perlimpimpin

poivrons verts (note 2)
poivrons jaunes et oranges (note 2)
gros oignons "pilés bien fins)
corps gras au choix (note 3)
persillade LVC
pimenton de la Vera
piment d'Espelette

MÉTHODE :

Préparer d'abord le poisson ainsi il marinera plus longtemps et prévoyez le pré-chauffage du four

1 / LE POISSON

Vérifiez que vos darnes sont bien nettoyées . Si vous le souhaitez vous pouvez enlever la peau qui est certes dure et qui ne sera pas consommée , mais toutefois ceci "maintient" la chair et facilitera le service ..

Mettez une grosse cuillère de votre poudre à Perlimpimpin dans un "sac à épices" de LVC . Ajouter un peu de piment d'Espelette et secouez-y vos darnes de bonite qui seront bien imbibées partout

Laisser "mariner" pendant la préparation de la garniture

2 / LES LÉGUMES

Épluchez les aubergines et coupez les en dés égaux

Enlever les queues puis découpez les poivrons (jaunes, oranges, rouges et verts) en deux. Videz-les soigneusement de leur "placenta" où leurs graines sont accrochées . Ôtez les cloisons .

***Couper les morceaux en petites lanières . Si vos poivrons sont gros coupez-les en deux pour avoir des lamelles pas trop grandes: la cuisson étant courte la peau resterait dure en cuisant et d'aucuns n'aiment pas .

Ne gardez que les blancs des poireaux et coupez-les en fines rondelles . On peut couper en deux les rondelles très grosses

Épluchez les oignons et débitez-les en très petits cubes . De même épluchez vos gousses d'ail et coupez-les en mini- cubes

T.S.V.P -->

Si vous avez des vraies tomates coupez les en petits cubes et faites les réduire dans un casserole au coin du feu pour “concentrer” le jus en “coulis”

*** Si vous le souhaitez vous pouvez éplucher les poivrons (voir la fiche dans la livre des légumes à la lettre P) mais j’avoue que personnellement j’aime beaucoup retrouver ce petit “croquant”



3/ LA CUISINÉE DE LÉGUMES

Mettez revenir ail, aubergines, oignon, poireau, dans le corps gras brûlant et faites suer jusqu’à ce que l’ensemble devienne transparent et bien blond

Ajoutez tous les poivrons et faites bien revenir . Ajouter de la persillade de LVC . Saupoudrez largement de poudre de Perlimpimpin, de **vrai piment d’Espelette**, de la poudre de poivron fumé . A défaut vous pouvez utiliser du pimenton de la Vera (du sud de l’Espagne) ou du paprika fumé de Hongrie .

Faites tremper dans un peu de bouillon le vrai safran en filets ;

Touillez et laissez remonter en température et versez un peu de coulis de tomates LVC

Quand la cuisson est bien avancée, ajoutez le safran et son jus Laissez bien mijoter doucement jusqu’au service .

NB : Vous pouvez préparer et stériliser cette garniture en été quand les légumes sont au mieux de leur forme et vous pourrez ensuite vous en servir toute l’année

4/ MONTAGE DU PLAT

Faites griller le poisson sur une face puis l’autre très rapidement

Mettez la garniture dans le fond d’un plat en terre et “enfoncez”-y vos darnes de poissons . Mettez au four chaud . Lorsque le poisson commence à “raidir” lorsque vous le piquez avec une brochette de bambou, retournez-les , recaler les poissons et saupoudrez d’un rien de votre chapelure aux herbes et renfournez très vite . Servez lorsque c’est doré et bien brûlant !

NB : Désolée, j’ai oublié de vous faire la photo du plat sortant du four !!

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) les aubergines donnent de la tendresse, du moelleux à votre cuisinée mais elles ne sont pas “traditionnelles”

(note 2) les poivrons : traditionnels les rouges et les verts mais si on leur ajoute les jaunes et les oranges on a un mélange au parfum plus subtil et c’est bien joli toutes ces couleurs !!

(note 3) Corps gras ?? Choisissez selon vos goûts et votre “régime”.

- Si vous le pouvez : “lou grass”, le saindoux LVC “sans sel” va très bien avec les poissons à chair rouge,
T.S.V.P-->

- pour l'huile : choisissez une huile qui peut monter en température suffisamment comme l'huile d'olives

(note 4) Il ne faut que peu coulis de tomates, mais il en faut quand même pour une certaine douceur

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien

pour les "sans gluten" il suffit de vérifier que vos épices ne contiennent pas de gluten . Pour le reste T.V.B

Pour les "sans sucre" bien sûr il y a un peu de sucre dans ces légumes (de 2 à 3.6% de glucides) mais des indices IG de 15 à 30 (max pour la tomate) sont tout à fait corrects pour vous

Pour les "sans gras" Au lieu d'utiliser un corps gras, faites cuire dans la cocotte FAO, étaler la garniture dans un plat creux, déposer le poisson épicé dans son sac à épices, puis faire "réduire" dans un plat dans le four sous le grill pour tout dorer : cela va donner plus de goût .

Je sais c'est pas tout à fait pareil mais

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