



BULOTS ET GROS ESCARGOTS

BULOTS EN COQUILLES

Dans sa plus belle présentation cette recette est un peu longue pour préparer les coquilles ... mais en les préparant en deux temps (sur deux jours par exemple) vous ne regretterez pas votre peine car le coup d'oeil rehaussera le goût !

Bien sûr vous pouvez opter pour une solution simplissime : vous ne récupérez que la chair de vos bulots , vous cuisinez la sauce et finissez la cuisson comme pour la recette complète sans problème . Dans ce cas vous pouvez les mettre dans des petits plats de terre et les faire gratiner sous le grill pour les servir

Ingrédients :

bulots "cuits maison"(note1)
oignon et ail
hot curry
piquant LVC

tomates(note 2)
persillade LVC (voir fiche)
poudre de Perlimpimpin
un peu d'huile d'olives

Méthode:

Sortez vos escargots de leurs coquilles en faisant bien attention à sortir le tortillon (tourner la coquille dans la main pour l'extraire facilement) récupérez la partie charnue . Jetez les "ventres" mous et rincez . Mettez de côté . Vous pouvez parfaitement faire cela la veille pour vous avancer et garder les morceaux au frigo .



Faites bouillir au moins 10 minutes 2 ou 3 grosses coquilles par personne avec de la lessive St Marc, une grosse cuillère de bicarbonate de soude et autant d'eau de javel . Regardez , essayez de rincer : la coquille devient bien nette et blanche comme on dit maintenant "hyper clean" . 2gouttez et faites rebouillir 2 fois dans de l'eau pure . Essorez dans un panier à salade bien soigneusement . Au besoin laissez sécher jusqu'au lendemain . NB : c e n'est pas peine perdue vous pourrez vous en resservir en les nettoyant de la même façon

Donc ... le lendemain coupez l'oignon et l'ail très finement et faites les fondre à bon feu dans un peu d'huile d'olives .

Jetez y les tomates concassées (note 2) et une ou deux grosses cuillerées de votre persillade LVC

Dans un bol mélanger les épices et joignez votre assaisonnement .

Faire mijoter jusqu'à ce que l'onctuosité et le goût vous conviennent .

Allumez le four position grill à 180 /200°

Mettez un peu de votre sauce dans une poche à douille (ou une petite cuillère) pour mettre au fond de chaque coquille, sauce que vous enfermez avec une de vos bestioles .

T.S.V.P -->

Mettez les "bêtes" restantes dans la sauce . Versez un fond de garniture dans votre plat à four pour y caler les coquilles "farciées" . Remplir les interstices pour bien "bloquer" le tout .



Avant d'enfourner vous pouvez mettre un peu de chapelure sur le dessus ou du fromage râpé bien sec . Mais vous pouvez ne rien mettre si vous préférez



Servez brûlant si possible avec des pinces à escargots (ou des bandes de silicone) pour ne pas vous brûler les doigts . Si vous n'avez pas de fourchettes à escargots un cure-dent ou une pique de bambou feront très bien l'affaire ! . Ajoutez donc une petite cuillère car je suis sûre que vos convives ne voudront pas perdre une goutte de la sauce !

Du riz safrané ou des pommes vapeur iront très bien ... mais, à supposer qu'il vous en reste, testez les dans leur sauce avec des pâtes fraîches

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour faire cuire les bulots vous devez en acheter les bien vivants . Si l'opercule est fermé ou si ils ne bougent pas lorsque vous les touchez du bout du doigt sur le "pied" (on dit pied pour la partie ondulée sur laquelle ils reposent pour marcher) ALORS LAISSEZ LES . Ils pourraient ,au mieux ne pas être bons, au pire être même toxiques . C'est pour cela que je vous conseille de les acheter vivants puisque cuits ils seront salés (beaucoup) et en plus vous ignorez depuis combien de temps ils sont cuisinés !

Cuisson ??? Hyper simple . Rincer à 2 ou 3 eaux vinaigrées . Faire bouillir du bouillon LVC version "poisson" + une grosse branche de fenouil séché et un ou deux petits piments selon vos goûts . Plonger d'abord les plus gros pour 20 mn maximum pour les gros-énormes, 15 mn pour les moyens et 10/12 pour les petits . L'idéal est qu'ils soient "égaux" . De toutes façons , goûtez si vous hésitez sinon ils deviennent caoutchouteux au lieu de cuire !

(note 2) Si vous avez des tomates du jardin parfait . Pelez-les et épépinez-les (ou non ça a plus de goût) comme vous le souhaitez . Concassez-les .Sinon ?? une de vos "boîtes" à vous (sans sel) de cet été passé. Vous n'en avez pas ?une boîte de tomates roma pelées (sans sel bien sûr car c'est un signe de qualité : l'industriel n'a pas eut besoin de mettre du sel pour rehausser le goût de tomates médiocre) ... et cela fera l'affaire bien sûr ... en attendant la prochaine récolte !

T.S.V.P -->

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" vérifiez que le "hot-curry" que vous utilisez est bien sans farine ni sucre moyennant quoi tout va bien

Pour les "sans sucre" pratiquement parfait car très très peu de sucre dans les légumes (entre 3% et 4%) donc ... régalez vous mais attention à bien compter riz, pâtes, pommes de terre d'accompagnement dans votre décompte journalier !

Pour les "sans sel" pas de problème bien sûr il y en a dans les bulots eux même mais si on n'en ajoute pas avec la sauce ...ça passe !

Pour les "sans gras" c'est presque parfait car il n'y a qu'un tout petit peu d'huile d'olives ! Vous pouvez même ne pas en utiliser du tout en mettant directement oignon et ail en pulpe dans les tomates . En cuisinant la sauce à feu doux plus longtemps ça ira

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 méthode simplifiée :

Vous pouvez les faire cuire au bouillon puis les mettre tels quel dans la sauce et chacun se débrouille avec les "ventres" ... mais c'est moins esthétique et agréable à manger . Si vous les achetez tout prêt, au moins décoquillez les , faites les tremper dans deux eaux vinaigrées puis douce pour "dégorger" le sel avant de les cuisiner .

Si vous n'avez conservé que les corps vous pouvez même saupoudrer dessus un hachis d'agastache, de fenouil bronzé et de ciboule fraîche à la saison

Servez alors dans des coupelles rustiques que vous pourrez faire gratiner avec un rien de chapelure .