



COURONNE DE POISSON et sa TOMATÉE LVC

Une aimable façon de profiter d'un achat un peu trop volumineux lors d'une bonne occasion d'achat ... ou d'un manque d'appétit, voir des gros "restes" d'une bonne soirée entre gourmands . C'est épatant faits-en vite un délicieux repas

Certes l'ensemble de la recette vous prendrait un certain temps si vous faites tout ce jour-là mais je vous rappelle que dans votre "ricantou", vous avez déjà fait en saison plein de tomatée avec LVC : sortez-les et il ne vous reste que la couronne à faire !

INGRÉDIENTS :

un morceau de poisson (note 1)
un laitage (note 3)
herbes fraîches (note 4) ♥♥♥
gousses d'ail en "purée" (note 5)
[poudre de Perlimpimpin pour ss sel](#)

pain rassi (note 2)
des œufs
échalote en "purée"(note 5)
oignons doux (note 5)
[un piquant LVC](#) ou/et [huile de hibou en colère](#)

vous tomatée à vous ?? choisissez celle qui vous plait dans [le fichier des sauces](#) celle qui vous plaira le mieux et vous pourrez aussi préférer une autre : pensez seulement à bien l' "assortir" à votre couronne de poisson .

Et n'oubliez pas que vous pourrez même la préparer à l'avance pour la déguster froide et dans ce cas peut-être allez-vous trouver une sauce d'accompagnement qui vous plaira mieux sous la tonnelle

MÉTHODE :

Faites "tremper" votre pain découpé en petits morceaux avec du lait . Il n'est pas nécessaire de trop "mouiller" le pain. Certes il va "pomper" du liquide mais il faut qu'il garde quand même de la "tenue" . Vous ne devez pas avoir de la bouillie, mais une "matière" tonique

Ajoutez alors le laitage "solide" (**note 3**) de votre choix , puis votre "purée" d'aromates (**note 5**) et d'herbes fraîches (**note 4**)

Avec vos ["couteau à épices"](#), ["culler a testar"](#) ou votre ["potiot à tester"](#) : "TESTAT"(vous testez)

(GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ)

avant d'ajouter plus d'aromates ou d'herbes



Bien mélanger le tout . Là vous avez le choix

soit vous gardez un mélange dans lequel vous avez encore des morceaux de pain, d'aromates ou d'herbes. Dans cette version "rustique" vous ne "hacherez" pas non plus les poissons dont vous retrouverez les goûts divers sur la langue après cuisson .

Soit vous souhaitez quelque chose de plus "fondu" et dans ce cas, ajoutez vos poissons et passez votre "girafe" . C'est plus facile à mouler, puis démouler même dans un moule à volumes . Cette version est plus "cuisine" , plus "uniforme" et vous êtes sûr que le goût sera bien le même dans chaque part, pour chaque convive

Ajoutez les œufs battus en omelette et mélangez bien

C'est à ce moment qu'il vous faudra ajouter ET MÉLANGER les épices choisis ([poudre de Perlimpimpin pour ss sel](#) et le [piquant LVC](#) ou/et [huile de hibou en colère](#) . Vous pouvez aussi ajouter (au goût) des épices que vous aimez ([voir l'orgue à épices de LVC](#))

ATTENTION :

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

Comme je vous le redis toujours : allez-y prudemment : on peut toujours en rajouter , jamais en enlever !!
Avec vos "[couteau à épices](#)", "[culler a testar](#)" ou votre "[potiot à testar](#)" : "TESTAT"(vous testez)
(**GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ**)

Car pensez qu' un excès d'un des éléments peut tout "fotet pel sol" (traduisez : "flanquer par terre") .

Maintenant versez votre "appareil" dans le moule de votre choix . Ici j'ai choisi un moule de silicone en couronne torse : Si tout va bien la couronne de poisson va se démouler très bien et je mettrai la sauce au milieu pour une jolie (et facile) présentation

CUISSON : Là aussi vous avez deux possibilités :

En urgence ; le moule étant en silicone, vous pouvez le mettre dans votre cher FAO (four micro-ondes) . Lorsqu'elle est cuite, elle est bien ferme sous le doigt . Par sécurité piquez une brochette de bambou qui doit ressortir bien nette pour que la pâte soit cuite à coeur . Tout va bien.

Vous la démoulez bien chaude sur le plat de service . Vous pouvez même la "bronzer" sur les "côtes" avec [votre pistolet à bronzer](#) avant de verser votre sauce au milieu . Mais vous pouvez aussi servir la sauce à part en saucière . La pâte est uniformément moelleuse et une grosse "marguerite" blanche à coeur rouge c'est joli surtout si vous ajoutez sur le plat quelques feuilles de salade de chrysanthèmes



Plus "classique" , cuisez au four moyen jusqu'à ce que ce soit bien ferme au toucher et qu'une pique de bambou ressorte nette de la pâte lorsqu'on la pique . Surtout si vous l'avez fait cuire vers le bas du four, les côtes de la couronne vont être naturellement plus dorées et formeront une partie plus "gratinée" sur les morceaux qui seront bien moelleux à l'intérieur . Dans ce cas servez la "couronne" dans un plat argenté et sa sauce à part en saucière (photo) . Chacun accompagnera sa part de la quantité de sauce qu'il souhaitera lorsque la saucière lui arrivera . À moins, que pour une "royale" présentation, la sauce n'arrive sur la table dans des petits brocs individuels dont chacun usera à son gré

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez sans problème utiliser n'importe quel poisson, voir plusieurs poissons en même temps . Sachant que certains sont plus "typés" comme le maquereau par exemple et dans ce cas pour que les autres ne soient pas "étouffés", augmentez la proportion des poissons blancs par exemple par rapport au poisson fort . De même le thon et les poissons fumés (par exemple les truites fumées de LVC) demandent des poissons comme la perche du Nil ou le merlan pour ne pas être trop "dominant"

(note 2) Comme pour le poisson vous allez utiliser du pain sec et donc "récupérer" les restes d'agapes précédentes . Vous n'en aviez plus justement ? N'allez pas à la boulangerie : le pain frais donnerait une bouillie "pégeuse" sans intérêt .

Inversement ressortez de votre réserve de petits croûtons et autres "[crostinis](#), [biscroûtes](#) et autres "[croutons](#)" ... mode LVC , voir [votre chapelure](#) selon la même vieille chouette

(note 3) LAITAGE : fromage blanc (votre "fraîchet" à vous) ou yaourt ou crème et vous pouvez choisir en fonction de votre régime des produits "allégés" voir 0 % de M.G . Et pour "trempier"le pain vous pouvez utiliser le lait qui vous va le mieux (entier, demi-écrémé, voir écrémé à 0 % de M.G) sans problème ... que le goût et le moelleux

(note 4) ♥♥♥ Vous pouvez donner libre cours à votre imagination dans le choix de vos herbes mais faites attention aux mélanges "étonnants" voir "détonnants" . Choisissez une plante "dominante"

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



Sur la photo de gauche, ce jour-là, j'avais choisi une note "anisée": ciboulette , fenouil, estragon et persil plat, ma poudre de Perlimpimpin contenait des graines d'anis pour accompagner mes poissons .

Si vous l'aimez prenez de l'aneth, voir même un peu de rue ** seront bien assortis

** Vous le savez la rue (voir [herbes et plantes sauvages](#)) est très puissante de goût , trop même pour certains ...

DONC vous connaissez LE TRUC : **GOÛTEZ ...et RE-GOÛTEZ !!** et

ENFIN ♥♥♥ un truc pour un cas d'urgence : sortez votre "boîte" [de persillade de LVC fraîche du frigo](#) et servez-vous en comme mélange d'herbes !

(note 5) les aromates : gousses d'ail , échalote et oignons doux (voir du vert de poireau) seront, là aussi utilisés selon vos goûts pour que le parfum de l'un ou l'autre "domine" dans le parfum de votre pain de poisson futur

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les "sans gluten" pensez à vérifier que vos épices non "maison" sont bien "sans blé" ou "produits amylicés": maintenant le Commerce est obligé (du moins théoriquement) de faire figurer les contenus des produits vendus

Pour les "sans gras" bien sûr votre fraîcheur 0 % à vous, du fromage blanc 0% ou du yaourt 0% d'office et pas de crème bien sûr voir (note 1) . Il y a du gras certes dans les œufs, mais je crois pouvoir vous dire que c'est encore compatible avec votre régime ... si bien sûr vous êtes raisonnable sur la quantité !

Pour les "sans sucre" vous l'avez compris ça n'est pas vous car dans le pain vous avez, en moyenne 50 à 60 % de glucides et avec un I.G de 50, à 77 c'est tout dire . En plus, la couronne finie comprend encore en moyenne 50 % de pain donc à l'arrivée vous frisez encore les 30 à 35 % de glucides . À Vous de voir si cela est compatible avec votre régime ... mais je crains que ce ne soit pas le cas !!!

Pour vous, je vous conseille de faire plutôt une "frittata" ([voir fiche](#)) que vous agrémenterez de votre (ou de vos poissons) et avec des cubes de courgettes ou de potiron , bien sûr ce sera différent ... mais vous allez voir que ça ne sera pas mal du tout ...

et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

