



## HARENGS SAURS

### le dessalage des harengs saurs mode LVC

Vous savez qu'on n'utilise sur le site que des produits "sans sel" si possible et vous vous étonnez de trouver une recette de harengs saurs . Soyez rassuré (e, ées) la vieille chouette ne vous conseillera pas de les utiliser tels qu'ils sortent du magasin ! Voilà simplement un "truc" pour DE TEMPS EN TEMPS retrouver un goût "d'avant le régime" sans pour autant prendre des risques

#### INGRÉDIENTS:

tiges de fenouil (note 1)

lait ( note 2)

harengs saurs secs (note 3)

#### MÉTHODE:

Dans un plat sabot (bien creux ) versez un fond de lait tiédi . Mettez vos tiges de fenouil séchées un peu épaisses de façon à créer un genre de "grille" sur lesquels vous déposerez vos filets \*\*\* sans qu'ils se touchent



Si vous utilisez du fenouil frais c'est encore meilleur car vous pouvez ajouter des brins de fenouil pour parfumer .

N.B : Vous pouvez, en les séparant par de nouvelles tiges de fenouil croisées et en mettant les filets "croisés" par rapport à la première couche, en remettre dessaler une deuxième couche

**Couvrez de lait tiède largement à couvert .**

"Calez" au besoin avec quelques tiges de fenouil avant d'appliquer un film étirable afin que vos filets baignent largement dans le lait

Mettez au frais et laissez le lait absorber le sel qui "sort" littéralement de vos filets . Au bout de 2 ou 3 heures , le lait est ben froid ... et salé . Jetez-le (ou éventuellement, si comme moi vous n'aimez pas jeter donnez-le à votre Nina à vous car chat et chiens adorent : ils sont habitués des boulettes" hyper-salées") Égouttez, rincez à l'eau chaude et séchez vos filets sur du papier- chiffon

Bien entendu, s'ils sont très salés vous pouvez refaire la manoeuvre autant de fois que nécessaire . Faites confiance à votre palais: il est habitué maintenant au "sans sel" et s'il en reste, vous le sentirez même avec un micro-bout pour tester !

Lorsqu'ils sont bien dessalés rincez-les au besoin et séchez-les avec du papier-chiffon . Ils sont prêts à utiliser le plus vite possible car bien entendu ils ne se garderont pas après ses manipulations qui modifient leurs qualités

RAPPEL : les gonades (laitances et œufs ) demandent plus de temps de dessalage

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

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous avez la chance d'avoir du fenouil sauvage au jardin, vous avez cueilli les tiges en fin d'été et les avez fait sécher ? c'est parfait vos poissons prendront juste un peu de parfum en plus qui leur ira parfaitement mais si vous n'en avez pas, utilisez des morceaux de bambou secs ... ou une grille quelconque en inox qui elle ne donnera pas de goût

EXPLICATION : Il ne faut pas que vos filets touchent le fond : le lait qui se gorge de sel devient plus "lourd" et "plonge" au fond ! Donc ainsi le "dessalage" est plus efficace

(note 2) Le lait à utiliser est de préférence du lait entier : plus "gras" il "tirera" mieux le sel . Toutefois ça marche aussi avec du lait écrémé si vous êtes "sans gras"

(note 3) A/ Si vous trouvez des harengs saurs secs classiques (voir des "bouffis" tous gonflés de leurs laitances ou de leurs œufs) ça marchera parfaitement . Le seul petit problème est de lever les filets (et d'éventuellement récupérer les poches de laitance ou d'œufs sans les creuser : c'est si bon !!

Gardez la peau dans un premier temps . Fendez le long de l'arête dorsale avec un bon couteau et avec votre ongle soulevez le filet en passant bien à plat le long de l'arête . Rabattez le filet de l'autre côté, côté ventre . Même manœuvre pour l'autre filet . Vous pouvez alors enlever la peau qui les recouvre en la tirant de la queue vers la tête : ATTENTION c'est fragile mais c'est vrai que ça dessale mieux . Si vous voulez garder le goût de fumée, plus intense évidemment dans la peau qui a plus de goût, vous pouvez vous contenter de la percer avec votre "[chapeau l'épingle](#)" de petits trous très très rapprochés qui permettront au lait de faire mieux son office

Il vous restera à enlever l'ensemble des arêtes et vous aurez les deux filets bien nets. Au milieu, bien logées dans les arêtes ventrales, un rien de boyaux à jeter mais aussi les gonades : la poche à laitance d'un mâle ou la poche à œufs pour une femelle. La, c'est selon les goûts de chacun : les préférences ne se discutent pas . Mais surtout, gardez-les bien et dessalez-les à part si possible car ces poches, plus épaisses que les filets mettront un peu plus de temps à dessaler . Un truc ? Comme la "baudruche" qui les contient est très étanche pensez à les piquer de quelques trous de votre "[chapeau l'épingle](#)"

B/ Si vous trouvez des filets "bruts", secs pas "préparés" la recette marche directement comme pour les harengs secs entiers

C/ Si vous ne trouvez que des filets "préparés", même dits "doux" ils sont quand même bien trop salés pour vous . Rincez-les bien à l'eau chaude (voir 2 fois si nécessaire et en particulier s'ils sont conservés sous huile ) procédez de même pour le dessalage ensuite . Mais ATTENTION ils sont très fragiles et doivent être manipulés avec encore plus de précautions que les secs ... même les "pelés"

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" , je sais il en reste encore un peu mais ... c'est presque raisonnable

Pour les "sans gluten" pas de problème

Pour les "sans sucre" pas de problème non plus

Pour les "sans gras" vous pouvez toujours utiliser du lait écrémé nous l'avons vu mais n'ignorez pas que le hareng est un poisson gras (près de 9 % de lipides mais surtout des bons quand même) . Voyez avec votre diététicienne ou votre docteur (e)

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**