



POISSON

MAQUEREAUX AUX ÉPICES ET HERBES

Le maquereau n'a certes pas une réputation à hauteur de sa valeur culinaire . Il a un goût caractéristique et qui déplaît à certains . Il mérite mieux que ça . Poisson du "pauvre" car il a la bonne idée d'être pas cher parce qu'il est prolifique . Et pourtant si c'est un poisson "gras" c'est avant tout du "bon gras, utile pour notre cerveau et notre coeur . Les "sans gras" en mangeront une quantité moindre et ils se régaleront comme les autres !

INGRÉDIENTS:

des petits maquereaux de ligne (note 1)
"pétales" d'ail
persillade de LVC
poudre de fumage de LVC
Poudre de Perlimpimpin

"persillade "corsée"
un filet d'huile d'olives(note 2)
vin blanc (note 2)
poudre d'herbes LVC
piquant LVC

MÉTHODE:

Videz les soigneusement en enlevant bien tout le ventre (y compris oeufs et laitances lorsqu'il y en a car ils sont amers

Farcir le ventre de chaque poisson d'autant de persillade qu'il peut contenir. "Farinez-les" d'un mélange poudre d'herbes LVC + poudre de fumage de LVC + Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC, les poudres étant bien mélangées, vous secouez vos poissons dans le mélange, dans "le sac à épices de LVC" Posez vos poissons tête-bêche et remettre ail et persillade ... au cas où il n'y en aurait pas assez pour parfumer.

Et versez quelques gouttes de vin blanc au fond du plat . Couvrez de film étirable et mettez au FAO ou dans votre cuit-vapeur . Surveillez la cuisson pour ne pas faire de la charpie



SERVICE

Une salade de pomme de terre tièdes, de choux petsoï , de fines tranches de navet daïkon et concombre avec la "sauce verte" ou la " vinaigrette légère de LVC" ou une crème aux herbes seront bienvenues

Prévoyez des "tartines " de pain de seigle et un joli beurrier plein de beurre salé sur la table...pour ceux qui y ont droit

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Bien finir de vider les ventres de vos "bébêtes" (en particulier enlever le long de l'arrête centrale le cordon noir) . Vous pouvez ou non laisser les têtes pour la présentation si vous le souhaitez mais dans ce cas videz leur bien la "gueule" car il reste souvent de la "rogue" qu'ils ont avalée lors de leur capture dans les ouies ... et je ne sais pas si vous aimeriez le goût !

Si vous pouvez trouvez des "lisettes" : c'est plus fin . Mais si vous ne trouvez que des gros, il vaudra mieux "lever vos filets" ce sera plus pratique .

Mais vous pouvez parfaitement les utiliser tels quels et vous lèverez les filets au dernier moment . En fait ça sera même meilleur car les arêtes c'est comme les os ça donne du goût à la viande . Mettez un rien de mascarpone dans la ventre de la bête si il est gros car il sera moins "cotonneux"

T.S.V.P -->>

(note 2) Le vin blanc : pensez à un vin pas trop sec : le maquereau aime le vin d'Alsace , le Gaillac ou un coteau de Montauban doux. Bien sur pas du Monbazillac ou du Sauternes quand même!

Et voyez donc votre maquereau dans l'assiette aux 5 poissons .
Sur le côté droit vous allez retrouver votre filet de maquereau .
Retrouvez les sur la "recette de l'assiette aux 5 poissons de LVC



Faites bien attention aux sauces d'accompagnement pour ne pas tout gâcher avec des extras de régime que vous pouvez éviter

NOTES DIÉTÉTIQUE :

Recette compatible avec les régimes "sans sel"

pour les "sans gluten" pas de problème avec vos épices et vos herbes vérifiés

Pour les "sans gras" 25 % de gras certes mais essentiellement constitué d' une excellente source d'oméga 3, des acides gras poly insaturés favorisant le bon fonctionnement du système cardiovasculaire. Donc avec des "lisettes" (petits maquereaux de ligne, les meilleurs au printemps... et moins gras) vous vous ferez plaisir ... presque raisonnablement. Évitez surtout de rajouter des corps gras pour la cuisson et attention aux sauces d'accompagnement !

Pour les "sans sucre" "CEFÉPOUR" pourvu que vous oubliez le vin doux .. et profitez-en !

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