



PAPILLOTE DE MAQUEREAUX EN PERSILLADE

Ingredients

des petits maquereaux de ligne (note 1)
"pétales" d'ail

"persillade "corsée"
Poudre de Perlinpin , poivre

prévoir quelques quartiers de tomates et de citron pour la présentation

Préparation

Vérifiez vos poissons (note 1) Là vous envoyez le cuistot mettre en route le barbecue car la grille doit être très chaude quand on pose les papilotes

Sur le papier d'aluminium étendu sur la table étaler de la persillade et des pétales d'ail . Un rien d'assaisonnement

farcir le ventre de chaque poisson d'autant de persillade qu'il peut contenir . Les poser tête-bêche et remettre ail et persillade ... au cas où il n'y en aurait pas assez pour parfumer +et un rien d'assaisonnement

plier soigneusement la papillote et laisser "mariner " le tout au frais mais pas au frigo jusqu'à ce que le "cuistot-barbecue" hurle "alors on y met quoi sur la grill de ce barbecue ?" .

La 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" (les "vieille chouette") est-elle prête ? Avez-vous mis des "tartines " de pain de seigle et un joli beurrier plein de beurre salé sur la table...pour ceux qui y ont droit?? Le décor pour la présentation ? les quartiers de tomates et de citron et quelques brins de persil .? prêt ? Avez-vous pensé à mettre au frais un Gaillac perlé ou un Buzet "le lys" bien frais ? .

Alors . posez votre tablier, asseyez-vous et attendez que votre Vulcain vous apporte la papillote sur le plat préparé . Attention ouvrez vous même la papillote sinon il va se brûler avec la vapeur et le temps de faire un gros pansement votre maquereau sera tiède ...! ... non comestible !!



Ne le mangez pas alors !! Laissez le refroidir, mettez le au frigo et demain mangez-le avec une "mayonnaise vieille chouette "

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Bien finir de vider les ventres de vos "bébêtes" et (en particulier enlever le long de l'arrête centrale le cordon noir) . vous pouvez 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, faites lever les filets au poissonnier mais attention ne les achetez pas "tout prêts" c'est "cuit" par la glace et c'est pas bon ... même parfois carrément mauvais ! Donc, si vous les levez au dernier moment, farcissez les vite "en sandwich" et ajouter (au goût)des morceaux de beurre frais ou un filet d'huile de noisette car sinon les vieux maquereaux sont souvent "cotonneux"

NOTES DIETETIQUE :

Recette compatible avec les régimes "sans sel" (si vous oubliez le beurre salé) et sans problème pour les "sans gluten" (sauf s'il sagit de pain de seigle industriel car il contient du blé et donc du gluten) mais avec "votre pain" tout va bien

Pour les régimes "sans gras" tenez compte du fait qu'il s'agit d'un poisson gras (mais c'est du bon gras car le maquereau est plein d'omegas anti-cholestérol !!) . donc tenez en quand même compte dans vos calculs journaliers et ne rajoutez pas de beurre !

Pour les "sans sucre" c'est "fait pour" bien sûr à condition d'ignorer les "tartines" de pain . Gardez la salade sans les pommes de terre que vous remplacerez par des rutabagas en bâtonnets cuits vapeur et mis tiédes dans la salade au dernier moment . C'est autre chose ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A