



CUISINE DE PRINTEMPS

SALADE PIMPRENELLE, HERBES DES CHAMPS ET SAUMONETTE FUMÉE

Vous allez pouvoir trouver de la saumonette fumée au rayon poisson de votre super marché si d’un seul coup vous avez découvert au jardin un bouquet de ces fragiles et fugaces pimprenelles . Tenez compte du fait qu’ils sont salés ... et même largement pour mieux sécher à la fumée et pour se garder mieux .

Vous me direz qu’il suffit de bien peu pour parfumer mais tenez-en vraiment compte . On arrive parfois à plus de 20 % de sel !!

Sinon, levez des filets de saumonette ou de roussette ne relève pas de la haute cuisine puisqu’il suffit de séparer les filets du cartilage central . Avantage énorme vous pourrez les faire “sans sel” . (voir le “fumoir” de LVC) mais certes il faut du temps ... Peut-être qu’en prévoyant avant les vrais premiers beaux jours ??

Il vous faut :

des filets de saumonette fumée (note1)
une salade de base que vous aimez (note 2)
de la sauce légère LVC

des herbes fraîches dont de la pimprenelle(note 2)
quelques tomates (note 3)
un peu de poudre de Perlimpimpin

Méthode:

Préparez le découpage de vos filets de poisson : en biais c’est plus joli tout en étant fonctionnel . En effet, le “saurissage” (le fait de “fumer” une chair : on dit aussi saurage) la rend plus filandreuse . Ainsi vous “cassez” la fibre . Votre “saurisserie” est ainsi plus fine au palais

Pensez bien à un rinçage soigné de vos légumes (voir la [fiche nettoyage des légumes](#)) car à cette saison c’est pire que jamais !

Préparez chaque espèces à part pour pouvoir les disposer équitablement tout à l’heure . Sachez que vous pourrez les préparer à l’avance pourvu que vous les conserviez dans un sac plastique, avec le minimum d’air (mais sans le écraser!) au bas du frigo dès leur préparation

Lorsque vos différentes “salades” seront prêtes vous pourrez les mettre sur vos assiettes .



brin de pimprenelle



coupe en biais des filets fumés



disposez tomates et herbes

Par contre les tomates attendrons le dernier moment . Même celles d’été ne supportent pas d’être coupées d’avance : elles s’oxydent et deviennent flasques en perdant leur goût .

Donc coupez les tomates en tranches en biais juste avant le “dressage” (utilisons les mots à la mode ... ça fera plaisir aux coqs de la télé!) .

T.S.V.P -->

D’aucun préfèrent les tomates mondées (sans la peau) pour moi, au printemps c’est déjà des tomates de serre si on leur enlève la peau , elles ont absolument aucun goût mais vous pouvez le faire . Comment?? Plongez-les quelques secondes dans l’eau bouillante à gros bouillons et aussitôt précipitez-les avec votre araignée dans une bassine d’eau glacée (on peut même y mettre des glaçons) . Elle poseront leur “maillot” toutes seules lorsque vous les essuiez à leur sortie du bain . Peut-être que ça marcherait en leur faisant prendre un sauna suivi d’un bain entre deux icebergs ??? Je n’ai pas testé !

Au moment de servir vous ajouterez la sauce légère LVC mais au dernier moment pour ne pas “cuire” les éléments et en particulier les tomates très fragiles



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) .Si vous êtes vraiment “sans sel” optez pour une version “le fumoir de LVC” . Vous en prévoyez plus , ça ne sera pas comparable ni en prix , ni en qualité pour vous . Pensez juste qu’il vous faut 24 heures au moins . Quand vous les faites, faites en plus (ça vous coûtera le même combustible) , si vous choisissez la saison (ou une bonne pêche exceptionnelle qui mettra le poisson à bon prix dans votre panier se sera tout bénéfice .

Dès qu’ils sont prêts mettez les “sous vide” par petits paquets . A garder au frigo ou même au congélateur: les petites choses décongèlent tout de suite

(note 2) Bien sûr la pimprenelle est la première et la plus fine tant par sa taille que par son goût subtile de nos salades sauvages de printemps . Elle adore la compagnie de la doucette (ou mâche selon les régions) . Inversement ne la mariez pas au pissenlit trop fort : ce ne serait plus un mariage ce serait un viol ... A la limite quelques feuilles bien blanches d’une sucrine , d’une laitue . Paradoxalement elle ne déteste pas une frisée bien blanche ou un coeur de choux petsoï coupé très très fin

(note 3) Les tomates ?? Comme je vous l’ai dit c’est pas la saison ! Mais c’est léger et frais . Sachez que si il vous reste quelques betteraves rouges au jardin , arrachée de frais , pelée et coupée “nature” le plus fin possible (même en filaments avec une râpe) c’est délicieux !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Bien entendu , pour une fois avec la sauce idoine, ça marche pour tout le monde , pour les “sans gras” , “sans sucre” , sans gluten”, “sans sel” et même pour les “sans calories” ...

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