



## HARENGS et BOEUF

### LA SALADE DE TOINETTE”

Cette grand mère adorée était loin d’être une grande cuisinière devant l’Éternel mais elle était si adorable que je me soupçonnerais de n’aimer cette recette que parcequ’on en mangeait que chez elle . Mais je l’ai refaite depuis et elle a connu un grand succès de ... surprise et de saveur

NB Si vous avez la possibilité faites la plutôt des harengs frais fumés mode LVC c’est plus sérieux pour les “sans sel”

#### INGRÉDIENTS

des restes de pot-au-feu de boeuf froids  
harengs saurs (note 1)  
salade variée dont sucrine  
de l’huile “blanche” et de  
poudre de perlimpinpin spéciale

oignons variés et échalote  
et doucette par exemple(note 2)  
l’huile de noix et cerneaux de noix ??  
piquant LVC

#### MÉTHODE

Préparer soigneusement les salades (voir la fiche nettoyage des légumes) et bien les essorer . Les mélanger d’avance dans un sachet au frigo ou si vous préférez vous mettez alternativement vos divers sachets

Coupez en morceaux de la taille de votre choix oignons variés et échalote :  
soit des morceaux que vous souhaitez croquer en tant que tels  
soit des petits morceaux qui se retrouveront au hasard dans des bouchées,  
voir même, si vous ne souhaitez pas les retrouver passez les au mixer avec la sauce dont vous arroserez le tout !



Préparez votre sauce : choisissez une sauce un peu “nappante” pour que tout à l’heure les ingrédients soient bien assaisonnés , “liés” . Pour que tous les “régimeux” puisse se régaler optez pour la sauce légère de LVC



Levez les filets des harengs fumés (voir impérativement note 1) ou sortez vos filets du commerce préparés à la mode de LVC et essuyez-les( plus ou moins ) dans du papier chiffon .

Vérifiez une dernière fois s’il n’y a pas d’arêtes :(voir note 1) et au besoin reprendre la pince à épiler ... et d’une grande dose de patience si nécessaire:

Et les coupez en petits “flûtiaux”: c’est plus joli pour la présentation ... et il y a toujours quelque chance de retrouver l’arête traite cachée ..

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

Ici j'ai utilisé des harengs fumés mode LVC , relativement pratiques à travailler et surtout sans aucun sel



Dans une grande jatte ou un plat posez une “base de salade mélangée , puis dispersez régulièrement vos cubes de boeuf et vos “flûtiaux” de poissons . Recommencez autant de couches que vous le souhaitez Garnissez si vous les aimez de quelques cerneaux de noix (avec l’huile de noix)

Vous ne “saucerez” qu’au dernier moment avant de passer à table ... Vous pouvez même servir la sauce dans un broc pour un versement facile . On peut aussi avoir un petit broc par convive et ainsi chacun assaisonnera plus ou moins à son goût .

Sinon ?? laissez donc le soin à vos convives de “fatiguer” la salade : ainsi pas de récriminations pour les contenus des assiettes!

Toinette avait des versions de sa salade plus “roboratives” avec :

soit des pâtes froides,

soit des rondelles de pommes (ici vous vous rappelez pommes = pommes de terre mais pommes de pommier = pommes) .

J’ai même un jour par curiosité goûté avec des “pommes de pommier” ... un peu vertes et bien c’était pas mal du tout avec comme fond de salade du chou de Chine !!!

#### SERVICE :

Assortissez le tout d’une soupe de courgette glacée en entrée et d’un bon dessert et voila un dîner pour soir d’été au jardin

#### NOTES TECHNIQUES

(Note 1) Les harengs secs entiers seront meilleurs et moins salés à la fin de votre travail . Pour lever les filets ?? Posez votre poisson tête à votre gauche sur la planche à découper . Entailler du côté de la queue jusqu’à dégager un bout de chair jusqu’à l’arête dorsale . Suivez la ligne du dos et du ventre avec la pointe du couteau pour laisser les filets “libérés” de la rangée des petites arêtes ventrales et dorsales du poisson . Poser la main gauche à plat sur le poisson . Fixez la queue avec une fourchette à deux dents pour qu’elle ne bouge plus . Bien serrer le bout de chair de la queue avec votre main droite et tirez en remontant vers la tête : le double filet va se lever en se dégageant du maximum d’arêtes . Retournez le poisson et faites de même de l’autre côté . Coupez la tête

Ne jetez pas le “ventre” sans regarder surtout ! Avec un peu de chance si c’est un vrai “bouffi” vous y trouverez un trésor : soit la glande féminine : pleine de petits grains roses : les oeufs, soit une petite bourse beige allongée : les laitances . Dans un cas comme dans l’autre sera délicieux . Évidement à dessaler avec le reste pour les “sans sel”!

(Note 2)

J’ai ici choisi l’huile de noix dans cette salade de Toinette . Mais vous pouvez parfaitement choisir une huile neutre (colza, tournesol etc) sans problème . Mais avec cette huile, quelques cerneaux de noix vont si bien !

**T.S.V.P**

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” , nous avons vu le problème pendant la recette . Tant que la quantité sera juste pour “donner du goût” ce n’est certes pas “régime” mais c’est quand même très édulcoré par rapport à l’original ....

Pour les sans sucre” tout va bien mais pas d’ajouts de pommes (de terre ni de pommier= sucres!) mais pour le reste “ça colle”

Pour les “sans gluten” pas de problème non plus (sauf avec les pâtes dont vous devez vous assurez qu’elles sont “sans gluten”)

Pour les “sans gras” remplacez dans la petite sauce l’huile par du yaourt ou du fromage blanc 0% avec poudre de Perlimpinpin, fines herbes, échalotes et beaucoup d’estragon haché si vous aimez . Et vous pouvez utiliser de la potion du diable” (à doses homéopathiques quand même) pour corser Bon d’accord c’est pas pareil mais vous vous rappelez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A**