



ANGUILLE AU VERT (Belgique)

Il faut traditionnellement 14 “affaires” autrement dit 14 plantes différentes pour faire de vraies “guingettes d’Anvers”

Il vous faut au moins le tiers du poids de poisson dans le “vert”

Sans exhaustive citons :

OSEILLE	CRESSON	EPINARDS
ORTIES	ARROCHE	PERSIL
CERFEUIL	ESTRAGON	MENTHE
POUSSES D’OIGONS	LAITUE	MELISSE
POUSSE D’AIL	JEUNES BETTES	CHENOPODES
AMARANTHES	PISSENLIT	ROQUETTE
JEUNES FEUILLES DE MOUTARDE ETC		

Cette liste n’est pas exhaustive mais il est conseillé de ne pas utiliser des plantes méditerranéennes (thym , origan , cyste, basilic etc..) dont le parfum est trop “sudiste ” . De même évitez les plantes exotiques (choux petsoï, citronnelle vraie , persil arabe) . Toutes ces plantes ne correspondent pas à une recette traditionnelle nordique : la ménagère se sert d’herbes de son potager et à l’époque où est née cette recette n’existaient pas les halles de Rungis ni la mondialisation !



Ingrédients :

Préparation : 15 min pr 6 personnes :

14 herbes	vin blanc,
beurre	bouquet garni,
6 tranches de Pain de mie,	3 jaunes d'oeufs,
2 citrons	du persil , de l'estragon et de la sauge
morceaux d’anguille en tronçons ,(note 1)	

Méthode :

Laver et hacher les herbes .

Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y mettre à revenir les tronçons d'anguille. Ajouter les herbes et les faire fondre à feu doux.

Griller les tranches de Pain de mie au grill-pain

Dans la sauteuse ajouter le vin blanc, le bouquet garni, + du persil , de l'estragon et de la sauge hachés . Poivrer et laisser mijoter 10 min.

Dans un bol, délayer les jaunes d'oeufs avec 2 cuillerées à soupe de jus de citron verser dans la sauteuse et bien mélanger sans laisser bouillir. La sauce doit épaissir , elle devient onctueuse . Attention si elle bouillait elle tournerait

Mettre les tranches de pain de mie sur le plat. Disposer les tronçons d'anguille dessus et napper de la sauce.

NB On peut aussi servir les Anguilles au vert froides, sans les canapés en les accompagnant d'une salade de pommes de terre avec une sauce verte.

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Comptez 250 g de poisson par personne + 200g pour l'ensemble des convives .

La cuisson de l'anguille est parfaite lorsque les filets commencent à se détacher des arêtes cartilagineuses

NOTES DIETETIQUES

Parfait pour les “sans sel” (si on en met pas !) ou “sans gluten”

pour les “sans gras ” utilisez aussi peu de beurre que possible et vous seriez presque “dans les clous” .

Pour les “sans sucre ” Bien sûr il y a un peu de sucre dans les herbes mais c'est limité . Aussi si vous oubliez les canapés vous allez déguster un plat “régime” ... ou presque .

D'accord c'est pas tout à fait parfait mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A