



LA CUISSON AU LAVE-VAISSELLE!

Allez, n'allez pas croire que je suis "fada", un peu "piot" que de vous faire une telle proposition au contraire c'est juste "utiliser" les possibilités d'une machine que vous aimez bien pour lui ajouter encore des qualités que vous ne lui connaissiez pas ! En effet votre machine va vous donner une température de 70° environ bien régulière donc profitez-en pour utiliser cette régularité !

Cette température correspond particulièrement à la cuisson des poissons qui auront moins tendance à se "défaire" comme dans leur cuisson usuelle et garderont forcément tout leur goût puisque les sucs resteront bien dans la "papillote"

LA LEGINE AU LAVE-VAISSELLE

En règle "générale" comptez entre 150 et 200 g par portion de poisson . La légine est un "bar" de grands fonds des Terres australes et antarctiques. Vous le trouverez en surgelé et pourrez ainsi le préparer à l'improviste lui gardant toute "sa fraîcheur"

Ingrédients

- 1 filet de 600 g de légine
- huile d'olive ou beurre au fenouil (note 3)
- fleur de sel??? ou
- citron
- fenouil ou petits légumes
- lemon curd "salé" LVC(note 2)
- poudre de Perlimpinpin

Méthode

Avec du poisson frais temps de cuisson (5 à 7 minutes) seulement mais ouvrez et vérifiez
Ne pas décongeler le poisson surgelé juste le rincer sous l'eau chaude pour lui enlever son odeur de congelé Couper en portions les filets de poisson.

Envelopper chaque morceau dans une papillote de film alimentaire en ayant assaisonné les filets auparavant .

Enveloppez également les mini-légumes (ou des légumes coupés fins) légèrement citronnés et assaisonnés de film étirable.

Réserver et laissez "mariner" au frais jusqu'à la cuisson .

Soit vous voulez laisser à vos convives le plaisir de déguster l'odeur lorsqu'ils ouvriront leur papillote individuel : repartissez poisson et légumes dans des sacs "sous vide" individuels (note 1)

soit vous cuirez poisson et légumes à part pour vous faciliter la présentation sur des assiettes individuelles dans deux sacs "sous vide" (note 1)

Cuire les papillotes 15 minutes au lave-vaisselle vide, programme intensif à 70 degrés. (note 1)

Laisser s' "essorer" les filets sur du papier-chiffon pour enlever le "jus" de cuisson .Les dresser sur des assiettes ou un plat chaud sur un lit de petits légumes.

Un filet d' huile d'olive (ou une coquille de **beurre au fenouil**) sur chacun . Un "plumet" de fenouil ou des fleurs de bégonia pour décorer (et donner du goût) ...

Tout autour du poisson, mettez un filet de lemon curd salé LVC ... ou présentez des petites coupelles à chaque convive qui l'utiliseront "au goût" et servez bien chaud

T.S.V.P ->

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Il faut plusieurs couches de film étirables pour être sûr d'avoir une vraie étanchéité
C'est amusant ... la machine à laver la vaisselle mais vous pouvez très bien utiliser votre "cocotte minute"
(2 mn environ, vous ouvrez, vous tâtez moelleux mais pas mou !!!) ou le panier à salade de grand maman
au dessus de la vapeur d'une marmite à couvercle (voir la fiche B A I (boîte à idées) outils de cuisine).

note 2) Voir ma recette de "lemon curd Régime" . Vous ne vous rappelez pas ?? . Alors vite fait je vous la rappelle en dessous .

(note 3) le beurre de fenouil ?? voir la fiche "fenouil"

NOTES DIETETIQUES

Aujourd'hui , mis à part les allergiques au poisson ou au citron je crois qu'il s'agit d'une recette qui va à tout le monde , aux "sans sel", aux "sans gluten", aux "sans gras" (on peut se passer de corps gras) et les "sans sucre" ??? le lemon curd contient un peu de sucre ... mais vu les doses absorbées c'est plus que raisonnable

Donc aujourd'hui pour une fois on peut dire :

CETOUBON

La recette du "lemon curd" LVC oubliée ??! que non

T.S.V.P-->

LEMON CURD “vieille chouette”

Ingrédients:

Des citrons NON TRAITES (2 jaunes pour un vert) .

Méthode :

Dans un ravier avec quelques gouttes d'eau . Couvrir de film étirable et hop au FAO
Surveiller la cuisson et dès que les fruits sont mous le sortir . LAISSER REFROIDIR .
Mixez et mettez dans un petit pot bien fermé . Peut se garder dans la partie froide du frigo une semaine ...
Vous pouvez même en stériliser dans des petits pots que vous ouvrirez au fur et à mesure de vos besoins

Deux versions peuvent être utilisées .

version “salée” au dessus on devrait peut-être dire “version neutre”

version “sucrée” bienvenue avec des plats principaux comme avec les desserts ... et là aussi deux versions :

1/ Lorsque vous sortez les citrons du four à ondes vous les mixez immédiatement avec du sucre “repaya”

2/ vous “sucrez” à froid avec un édulcorant de votre choix ... mais si vous voulez stériliser votre lemon curd pansez à de édulcorants stables à la cuisson type Sucaryl

NOTES TECHNIQUES

Cette recette est très rapide au FAO certes mais vous pouvez aussi la faire en cuisant vos citrons à la vapeur mais vous perdrez du parfum : avantage ?? Le jus de cuisson peut faire une aimable boisson en y mettant infuser une branche de verveine . Filtré et bien frais vous pouvez consommer plus ou moins sucré au goût et c'est très frais en été .

Brut , gardez ce “jus” au frigo quelques jour pour déglacer le jus de cuisson d'un poisson à la poêle .

NOTES DIETETIQUES

Sans aucun problème pour tous les “sans” . Petit problème pour les “sans sucre” car les citrons contiennent un peu de sucre ... mais vu les doses absorbées c'est plus que raisonnable !

pour une fois : **ON FE BON AVE CA KON A**