



## L ALOSE

### L'alose de Garonne de Mme A...

L'alose n'a que le défaut d'être bourrée d'arêtes sinon c'est un des meilleurs poissons . Essayer cette très vieille recette ... car si vous trouvez une belle alose , vous ne serez pas déçu .

#### **Ingrédients :**

une alose (note1)

oignons

épices "tandoori"

Armagnac

1/4 de verre de verjus

un peu de farine et d'eau pour "luter" le plat

oseille fraîche(note 2)

ail

poudre de Perlimpimpin

huile d'olives (ou de noix)

1/2 verre de bon muscat

#### **Méthode:**

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements et mettez votre poisson coupé en belles darnes (tranches) . Secouez pour bien répartir le tout .

Faire fondre avec très peu d'huile d'olives (ou de noix) les oignons et l'ail coupés en tranches fines . Lorsque tout est fondu faire "tomber" votre oseille dans la poêle

Dans un plat à couvercle ranger sur une couche de "purée verte" vos tranches de poisson que vous recouvrez de purée entre les tranches . C'est l'oseille qui va faire "fondre" les arêtes avec le temps .

Faire flambez votre Armagnac dans une petite casserole, ajouter un 1/4 de verre de verjus et 1/2 verre de bon muscat bien doux et arrosez le tout tout doucement pour que rien ne se déplace de votre "montage" .

Mélanger farine et eau pour faire une pâte assez ferme à poser au bord du plat ( mouiller légèrement le bord pour que la pâte (le lut)adhère) . "Coller" le couvercle en appuyant sur le lut . (note 3)

Enfournez pour 12 à 18 heures ( souvent du retour de la pêche au déjeuner du lendemain) dans un "four-à-pain " . Mais votre four à vous fera très bien l'affaire : moyen au début 190° vous le baisserez jusqu'à 80 puis 50° à la fin :: il va "mimer"le four du boulanger qui refroidit peu à peu .\*

#### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Il faut un animal assez gros parce que les arêtes ne sont pas plus nombreuses et elles "fondent" aussi bien

(note 2) beaucoup d'oseille car elle "fond" à la cuisson et il faut bien "noyer" votre poisson dans l'oseille qui va "manger" les arêtes .

(note 3) Si vous n'avez pas de plat à couvercle prenez un plat sabot que vous emballerez soigneusement tout à l'heure dans 2 ou 3 couches de papier alu bien roulotté serré pour qu'il soit étanche .

#### **(NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problème : non plus que pour les "sans gluten"

Pour les "sans sucre" des traces dans les oignons et l'ail mais c'est négligeable donc TVB

Pour les "sans gras" ! Il n'y a que très très peu d'huile juste pour faire "fondre" les légumes et vous pouvez à la limite . hacher finement le tout et l'utiliser "cru" . Un peu moins "goûtu" mais ça marche quand même

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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