



POISSON

MERLANS EN PERSILLADE

Certes le merlan n'est pas la sole. Tant mieux ! C'est pas cher et c'est bien bon . Un seul vrai problème une grande fragilité de la chair qui se "défait" beaucoup. Mais pour les "sans gras", c'est LE poisson car il n'est pas gras. Inversement il n'a pas un goût "marqué" et nécessite d'être bien "relevé" lors de sa cuisson

INGRÉDIENTS:

des merlans (note 1)
gousses d'ail
"boulhon LVC"(note 2)
Poudre de Perlimpimpin

"persillade "corsée"
échalotes
poudre d'herbes LVC
piquant LVC

MÉTHODE:

Videz les soigneusement en enlevant bien tout le ventre et en particulier essayez d'enlever la petite peau noire qui "gaine" l'intérieur du ventre .

Farcir le ventre de chaque poisson d'autant de persillade qu'il peut contenir. Mélangez poudre d'herbes LVC + un peu de poudre de Perlimpimpin et piquant LVC dans votre "sac à épices de LVC". "Secouez vos poissons dans le sac pour leur mettre un peu de mélange partout

Préparez une purée d'échalotes et d'ail et garnir le fond du plat de cuisson. Posez vos poissons tête-bêche
Arrosz de quelques gouttes de vin blanc au fond du plat et remettre ail et persillade ... au cas où il n'y en aurait pas assez pour parfumer.



PHOTO 1



PHOTO 2



PHOTO 3

Couvrez de film étirable et mettez au FAO ou dans votre cuit-vapeur . Surveillez la cuisson pour ne pas faire de la charpie . Sur la photo 3 , nous avons laissé les poissons entiers ici parce que l'arête dans le poisson c'est comme l'os dans la viande:ça donne du goût . Tout est prêt ici pour les faire participer à une assiette aux 5 poissons (voyez la recette)

SERVICE

Chaud ?? bien sûr avec un gratin de patates douces , un riz pilaf safrané ou simplement des pommes de terre en robe des champs par exemple ce sera un délicieux repas léger

Froid ? C'est certes un peu délicat pour détacher les filets. Tant pis détachez -les avec les doigts et "rangez " les morceaux "en forme" dans l'assiette des 5 poissons par exemple. Des sauces bien relevées comme la "sauce verte" , la "sauce printanière", une crème aux herbes" ou une "sauce à la diable" seront bienvenues

T.S.V.P -->>

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Vous pouvez parfaitement les utiliser entier et vous lèverez les filets au dernier moment . Certes vous pouvez utiliser des filets tout prêts du poissonnier. Certes c'est plus pratique mais c'est plus goûteux cuisiné "tels quels", "bruts"

(note 2) Le vin blanc : pensez à un vin pas sec : le merlan aime le Muscadet, un gros blanc voir un Gaillac ou un bel Alsace. Le vin choisit accompagnera le poisson à table . Inversement pour ceux qui n'ont pas droit à l'alcool, optez pour un jus de raisin blanc "coupé" de vinaigre parfumé de LVC.

NOTES DIÉTÉTIQUE :

Recette compatible avec les régimes "sans sel" si vous n'en mettez pas !

pour les "sans gluten" pas de problème avec vos épices et vos herbes vérifiés

Pour les "sans sucre" "CÉFÉPOUR" pourvu que vous oubliez le vin doux .. et profitez-en !

Pour les "sans gras" poisson très maigre et donc sans problème pour vous ! mais attention aux sauces mayonnaises et compagnies !

NB : Donc Un poisson délicat et "régime" pour tous alors faites attention à ne pas tout gâcher avec des extras de régime sur les "accompagnants"

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A