



## PIZZAS REVISITÉES

### PIZZETINE aux HARENGS SAURS de LVC

Ne croyez pas que c'est de la "cuisine moderne"! En fait, je ne suis inspirée d'une vieille recette vénitienne . Le hareng saur étant par définition salé, vous ne pouvez utiliser que:

les harengs saurs dessalés selon la méthode LVC ou

les harengs fumés "sans sel" de LVC

Dans un cas comme dans l'autre, vous ne regretterez pas votre peine ...

#### INGRÉDIENTS :

petites pâtes à Pizza "maison" ronde (note 1)

tomates fraîches

râpé (fruitière du Lison)

oignons, échalote et aulx ( note 2)

de la poudre de Perlimpimpin

harengs saurs dessalés LVC (note 3)

mascarpone ou du "fraîchet" maison

vos herbes à vous dont persillade LVC

vos origan séché (ou frais)

du piquant LVC

#### MÉTHODE:

**Pensez à faire pré-chauffer le four au maximum**

Sortez votre pâte et divisez là en petites boules . Aplatissez au rouleau jusqu'à la grandeur de vos grandes assiettes Prenez celles qui viendront du four à table (grès fin ou Arcopal par exemple) . Garnir vos assiettes de pâte . Mettez-les dans un coin tiède pour qu'elles puissent "pousser" tranquillement une bonne 1/2 heure, à l'abri des courants d'air

#### **Avec des harengs entiers fumés LVC:**

Après avoir suivi les lignes d'arêtes du ventre et du dos avec la pointe d'un couteau, coupez la queue du poisson ATTENTION que juste à l'arête . Tirez délicatement votre filet vers la tête : il va se dégager tout seul des arêtes qui resteront (pour la plus part du moins ) avec l'arête principale.

Vérifiez qu'il ne reste pas d'arête sur vos filets (en passant le doigt à "rebrousse-poil", de la queue vers la tête . C'est prêt pour la suite

#### **Avec des filets de harengs du commerce que vous avez dessalés selon le mode LVC**

Sortez-les de leur dernier "bain" de lait et essuyez les bien . C'est prêt

Maintenant découpez vos filets de harengs en biais, en petits "fuseaux" allongés (photo1).

Hachez plus ou moins grossièrement au goût ail, échalote oignons . Mélangez vos herbes et faites une couche fine sur la pâte partout et posez une couche de tomates



Coupez les filets en biais



Les poser sur les tomates



en "étoile" tout le tour

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

Saupoudrez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC . Disposez vos petits fuseaux de hareng en étoile . Puis saupoudrez d'un peu de poudre d'origan (Bien sûr quelques feuilles fraîches seraient meilleures en été !!!)

Ajoutez des petites cuillerées de mascarpone (ou de fraîcheur maison) que vous écrasez plus ou moins au goût .

Mettre une couche plus ou moins épaisse selon vos goûts de Comté du Lison râpé pour les "sans sel" et de gruyère classique pour les "salés"



Faire cuire dans votre four le plus chaud et veillez pour les sortir justes bien dorées à point selon votre goût

**SERVEZ BIEN CHAUD** avec une jolie salade de roquette en saison : amère c'est la salade préférée des italiens avec la pizza . Du reste vous pouvez la poser dessus au moment du service sans assaisonnement. .... N'oubliez pas un Bardolino, un suave ou un Valpolicella de Vénétie . Et fermez les yeux, vous embarquez avec le Doge sur la "Bucentaure" qui quitte la place St Marc pour Murano ou une autre île ...

Avec une pizza "ordinaire" vous ne seriez tout au plus que sur ces HLM flottants qui massacrent la trop belle lagune ...

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bon, je ne devrais pas le dire mais pour **ceux qui ne sont pas au régime "sans sel"** vous pourrez utiliser une pâte à pizza toute prête du commerce mais c'est pas terrible ... Mais pour les "sans" faites donc votre pâte à pizza , à vous et "avec" vos "interdits" à vous . Regardez dans le dossier "pâtisserie" et vous trouverez ce qu'il vous faut

(note 2) Des oignons? de l'échalote? de l'ail ? à votre goût , un seul, deux ou les trois pas de problème Selon ce que vous aimez !!.

(note 3) les harengs saurs du commerce sont interdits aux "sans sel" (voir en bas de la fiche l'adresse des fiches internet de LVC) pour les "sans sel" . Mais même les "salés" qui utiliseraient des harengs du commerce auraient le plus grand intérêt à les faire "dégorger" dans du lait : ils garderaient ainsi du "moelleux" malgré la cuisson qui desséché

### NOTES DIÉTÉTIQUES

En cas d'urgence vous pouvez utiliser une crêpe épaisse que vous aviez mis de côté sous-vide pour un "okazou" : c'est le moment ! Ce sera meilleur qu'une pâte industrielle pour votre régime, certes mais aussi pour le goût. Faites plutôt votre pâte à Pizza à vous

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

**Pour les “sans sel”** pâtes toutes faites ? **INTERDITES** car *c'est trop salé* certes mais avec une pâte “maison” et de préférence avec des harengs fumés LVC ça “passera” presque bien puisqu'il n'y aura pas de sel dans le reste

**Pour les “sans gluten”** ,les pâtes toutes prêtes ? *c'est formellement* **INTERDIT** La farine utilisée c'est du blé donc c'est plein de gluten les pâtes toutes prêtes .Faites votre pâte avec votre farine à vous “sans gluten” et n'utilisez que vos épices “maison” dont vous connaissez l'origine . Pour le reste tout va bien

**Pour les “sans gras”** Il y a plein de gras même dans la pâte à pizza *toute prête* **c'est INTERDIT** Faites vous même la pâte

Pas de mascarpone mais du fraîcheur maison 0% ou du fromage blanc 0%, . Prenez du râpé allégé La suite de la recette est pareille .

**Pour les “sans sucre”** évidemment toutes les pâtes sont interdites mais essayez la version suivante “allégée” pour vous .

Choisissez des petits plats en porcelaine, en terre à feu... et faites comme si le plat était la pâte. Écrasez des graines et mêlez les à de grains de fromage hyper sec . Mettez une couche de votre mélange au fond des petits plats et faites “prendre” et dorer au four . Laissez tiédir et durcir

Mettez-y maintenant tout les éléments comme les autres, et passez au four . Vous verrez que ce sera super quand même

D'accord c'est pas pareil mais  
vous connaissez ma formule :

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