



YIN YANG AUX DEUX POISSONS

Le symbole du Yin et du Yang, sont deux catégories opposées mais complémentaires, que l'on peut retrouver dans tous les aspects de la vie et de l'univers. Cette notion de complémentarité est propre à la pensée orientale qui pense plus volontiers la dualité sous forme de complémentarité.



le Taijitu est bien connu dans le monde occidental. Le yin représente entre autres, le noir (ou souvent le bleu), le féminin, la lune, le sombre, le froid, le négatif, etc...,

quant au yang, il représente entre autres le blanc (ou souvent le rouge), le masculin, le soleil, la clarté, la chaleur, le positif, etc...

Ingrédients (pour 4) :

1 Pavé ou une Darne de Cabillaud
court-bouillon "vieille chouette"

Mayonnaise "vieille chouette"

Béchamel "vieille chouette"

Gélatine (1 feuille par 100grs de poisson)

1 Pavé ou une Darne de Saumon

Sel??? Poivre

Crème fraîche double

oignons doux

poudre de Perlinpinpin

Méthode

Pour réaliser cette recette il vous faut deux mousses de poisson de couleurs différentes (Blanche avec le Cabillaud, et Rose orangée avec le Saumon)

- Préparer la mousse blanche avec le cabillaud
- Préparer une Béchamel épaisse
- Passer le poisson à l'eau froide et le mettre dans une casserole de court-bouillon bouillant avec des morceaux d'oignons doux et laisser frémir pendant une minute après reprise de l'ébullition
- Retirer le poisson de l'eau, et le débarrasser de la peau et des arrêtes
- Mixer le poisson et l'oignon ensemble. Ajouter la Béchamel. Mixer à nouveau.
- Vérifiez l'assaisonnement.- Mettre au frais une heure avant le montage incorporer dans la mousse la gélatine préalablement trempée dans l'eau.

- Préparer la mousse rose avec le Saumon

- Préparer une Mayonnaise "vieille chouette" Pour le saumon même cuisson

Mixer le saumon et l'oignon ensemble. Ajouter la mayonnaise et deux cuillères de crème fraîche épaisse Mixer à nouveau. - Vérifiez l'assaisonnement.- Mettre au frais pendant une heure et ajouter dans la mousse, la gélatine préalablement trempée dans l'eau froide

- Dans un plat rond, si possible noir, mettre chaque mousse avec une cuillère, en respectant le dessin

- Placer le tout au réfrigérateur pendant au moins 4 heures pour que les mousses de poissons pour que la gélatine fasse sa prise Servir bien froid



NOTES TECHNIQUES

Dans la mousse au saumon on peut (si on est pas au "sans sel" ... ou si l'on a du "saumon fumé maison sans sel" en réduire en purée quelques tranches et le joindre au saumon : cela réhaussera le goût.

De même dans la mousse blanche on peut ajouter une pincée de gingembre ou du raifort râpé frais selon votre choix. Là encore en renforcera le goût

NB En même temps que les feuilles de gélatine, mettre aussi un filet de citron dans chacune des mousses de poissons pour limiter l'oxydation.

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” , nous l’avons vu : la recette de base pas de problème mais attention si on ajoute du saumon fumé industriel car il est très salé

Pour les “sans sucre” c’est bien sauf la béchamelle à remplacer par du fromage frais très égoutté et bien fouetté . mais pour les “sans gluten”, faites bien attention à faire la béchamelle avec de la maïzena et pas avec de la farine . Danger ... mais vous le savez

Pour les “sans gras” remplacez la crème fraîche par du fromage en faisselle “essoré” et fouetté . Par sécurité faites même la béchamelle comme les “sans sucre” avec de la maïzena

Bon d’accord c’est pas pareil mais vous le savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

NB Un dîner du soir sympathique entre amoureux .. et on partage

Entre copains ?? Faites la même chose dans des petits plats à crèmes catalanes individuels

avec une salade de “doucette” et d’endives à la saison avec une petite sauce légère “vieille chouette”: un gentil moment en perspective que vous pouvez prévoir à l’avance !