

Anne B.

Le printemps dans nos assiettes,

A nouveau, c'est la vie qui sourie
la sève qui jaillit...
entre trois carottes et deux radis
comme nos envies de vie,
Ce grand besoin d'énergie
qui nous émoustille aussi
une lichette de fantaisie
un grand bol de poésie
Toutes les saveurs
douceurs, croquantes, légumes primeurs
pour nos papilles réjouies
de tant de saveurs inouïes...
ail des ours, marjolaine, cerfeuil ciboulette
petits pois frais, asperges vertes et gariguettes..
jus frais de fruits et légumes mélangés
fenouil, épinards, poivrons, pommes acidulées
un soupçon de gingembre sur la langue
une goutte de lavande dans un coulis de mangue
et ce sont toutes nos papilles qui tangent
et le soleil en nous qui rougit
Toutes ces couleurs, ces odeurs qui font la fête
pour le plaisir des grands et des petits
c'est tout cela , le printemps dans nos assiettes!
Et C'est si bon!



MAIGRE POÊLÉ SUR PEAU, RÉDUCTION ÉCHALOTE & MERLOT, avec ses petits légumes vapeur & décrudis de saison

(Recette réalisée d'après www.lepicton.com/articles/184-18.pdf)

Matériel :

- 1 grande poêle + 1 sauteuse
- 1 casserole à fond épais (moyenne)
- Cuit vapeur
- 2 grandes assiettes et 2 couvercles (pour réserver)
- Grand plat au four
- Spatule plate anti adhésive
- 4 grandes assiettes chaudes
- Économe, épluche légume
- Passoire

Préparation :

Poisson : 20 minutes - Cuisson : 10 min

Petits légumes : 10 mn – Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes :

Poisson

- 1 maigre de 1,3 kg environ
- 1 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de margarine végétale à l'huile d'olive (type SOMOLIVE/ Vitaquell)
- 50 cl de Merlot, vin rouge de Pays des Charentes du Domaine du Taillant ou de

Pécharmant

- Fleur de sel et poivre
- 3 ou 4 échalotes selon leur taille
- 1c. à soupe de miel
- 1c. à café de vinaigre balsamique

Petits légumes : sélectionner au moins trois légumes de saison

- 3 carottes nouvelles
- 10 radis longs et rouges
- 1 petit brocoli
- 1 rutabaga
- 8 asperges vertes
- 2 poireaux nouveaux
- 4 petits navets nouveaux
- 1 c. à spe de base de bouillon végétal (exemple : Marque A. VOGEL)
- 1 c. à spe d'huile d'olive
- Thym frais
- 1 pincée de sucre.

Préparation des petits légumes

- Lavez et sécher les légumes ; les frotter simplement s'ils sont bio ; sinon, les éplucher :
 - o Pour les asperges vertes, ôter la partie dure de la tige et ôter les petites aspérités sur la tige ; cuire 5mn dans une eau bouillante avec une pincée de sucre (voir vidéo : <http://www.cuisineactuelle.fr/dossiers-gourmands/recette-en-videos/lecon-de-cuisine/eplucher-et-faire-cuire-des-asperges-en-video>). Réserver dans un torchon humide et chaud
 - o Dans le cuit vapeur, mettre 400 ml d'eau environ avec le bouillon de légumes. Porter au frémissement.

- o ôter 5cm de la tête des poireaux, et ses racines. Couper des tronçons de 5 cm de poireau (le vert et le blanc) en **biseau** ; les plonger 5 mn environ dans le bouillon frémissant. Gouter et les égoutter al dente.
- o Pendant ce temps, couper les carottes à l'aide de l'économe dans me sens de la longueur, faire des tagliatelles de carottes et faire de même avec le cœur de la tige du brocoli en utilisant un couteau (éplucher avant la partie dure de la tige du brocoli, la jeter ; réserver.
- o Couper les fleurs de brocoli ; laver les radis et conserver 1 cm de tige des radis rouges, laver le rutabaga et faire des cubes de 2 cms, laver et éplucher les petits navets, éventuellement : faire cuire dans le cuit vapeur 5 à 7 mn à la vapeur douce (utiliser le bouillon des poireaux). Les égoutter al dente.
- o Dans une poêle, ou un wok, mettre 1 c. à spe d'huile d'olive ; y saisir à feu vif, les tagliatelles de carottes et brocolis 2 mn, en les retournant souvent.
- o Y ajouter les autres légumes, les faire réchauffer plus doucement si besoin. Poser les asperges sur le dessus et baisser le feu Thermostat 4/5
- o Saler et poivrer.
- o Couvrir et maintenir à température (*Thermostat 2/3*), en attendant la cuisson du poisson.

Intérêts nutritionnels :

Vertus drainantes et détox pour le foie et les intestins ainsi que les reins

Les crucifères et aliments soufrés (brocoli, navet, rutabaga, poireau, radis) ont tous des vertus anti cancer et anti oxydant :

- o Le brocoli est ami du foie, bon pour le cœur et les vaisseaux, anti cancer, prévient la DMLA
- o La carotte est amie du foie, bonne pour le cœur et les vaisseaux, prévient la cataracte
- o Le navet et le rutabaga sont amis du foie, anti oxydants, anti cancers
- o L'asperge est : diurétique, bonne pour le cœur et les vaisseaux, anti cancer aussi
- o Le poireau est : anti cancer, anti cholestérol, et anti oxydant

- o Le radis est : bon pour le cœur et les vaisseaux, anti cancer, bon pour la mémoire.

Préparation du poisson

- o Faire écailler le maigre, et faire lever 4 filets (ou pavés si le maigre est plus gros) par votre poissonnier.
- o Avant la cuisson du maigre, saler et poivrer légèrement les filets.
- o Pelez et ciselez les échalotes, les faire fondre dans une casserole à fond épais avec 1 c. à soupe de margarine végétale dans la poêle.
- o Verser le vin rouge dans une casserole, porter à ébullition et le flamber (pour enlever l'acidité du vin).
- o Ajouter une pointe de couteau de miel et les échalotes blondies dans la casserole.
- o Mijoter le tout jusqu'à réduction de 4 belles cuillères de sauce.
- o Ajouter le vinaigre balsamique. Réservez.
- o Puis faire chauffer doucement l'huile d'olive et une cuillère à café de margarine une grande poêle.
- o Déposer les filets de maigre sur la peau ciselée en croix et faire dorer, pendant 4 minutes.
- o Ajouter une pincée de fleur de sel.
- o Le déposer ensuite dans un plat au four, et l'arroser de la margarine blondie.
- o Terminer la cuisson du poisson au four à 170 C° pendant 2 à 3 minutes.
- o Verser le contenu de la casserole dans la poêle dégraissée, et rectifier l'assaisonnement.
- o Verser cette sauce au milieu de chaque assiette chaude, puis le maigre, la chair côté sauce, la peau légèrement grillée en vue, avec une pincée de fleur de sel et branche de thym frais.

Accords mets & vins :

On boit – avec modération- avec ce plat un Merlot rouge, vin de Pays des Charentes , par exemple du « Domaine du Taillant » de M. Arrivé à Virollet (17) ou un Pécharmant bio du Domaine des Costes de Bergerac (24)

Intérêts nutritionnels :

Le maigre est un poisson de saison qui fournit des **protéines** d'une haute valeur nutritionnelle.

Il contient peu de **lipides**. Ces derniers comptent cependant une majorité d'**acides gras polyinsaturés et mono insaturés**, dont les effets bénéfiques sur la santé sont largement reconnus (cerveau, cœur, tissus cutanés..).

Ce poisson constitue une bonne source de **vitamines du groupe B (surtout B3 = gestion des lipides)**, ainsi que de **vitamine D**.

*Une portion de 100 grammes couvre près de 30 % des apports nutritionnels conseillés par jour pour un adulte en **vitamine D**.*

Il fournit également des quantités intéressantes de **vitamine A et provitamine A** ; ainsi **qu'un peu de vitamine E** anti oxydante.

Sa chair est particulièrement bien pourvue en **minéraux et oligo-éléments, notamment en sélénium, phosphore et magnésium**.

*Une portion de 100 g assure plus de 60% des apports nutritionnels conseillé par jour pour un adulte en **sélénium**, et plus de 30 % des apports journaliers conseillés en **phosphore**.*

http://www.encyclo-ecolo.com/Apports_nutritionnels_des_poissons