

Croquettes de Crevettes Grises



Un grand classique belge qui n'est vraiment un envol des papilles que réalisé à la maison, avec des ingrédients simples. Ajoutez des crevettes grises et des jaunes d'œufs à une sauce béchamel très, mais alors là très épaisse et bien épicée. Après un passage au froid, panez sous forme de boudins et ... faites frire dans une toute bonne graisse. Cette recette figure ici dans la rubrique de Bonne Fame, mais elle ne sera pas reprise dans un de mes livres de cuisine. Tut simplement parce que je lui trouve à peine des justifications nutritionnelles. Seul l'attachement aux traditions et l'effet madeleine de Proust nous sauve ici...

- 1 Réalisez une béchamel très épaisse. Intégrez les crevettes grises décortiquées et les jaunes d'œufs. Assaisonnez bien-bien, car les objets si farineux sont vite fades.

Si je n'avais pas eu besoin de fumet pour plusieurs recettes ce jour-là et si je n'avais pas disposé de têtes et arêtes de soles pour le réaliser, je n'aurais pas pris la peine, en cuisine ménagère, d'en réaliser. J'aurais utilisé du bouillon de légumes ou de volaille maison.

- 2 Laissez durcir au froid une dizaine d'heures dans un ramequin doublé de papier sulfurisé, pour pouvoir mieux démouler. Si vous êtes pressé, faites surgeler une à deux heures.
- 3 Découpez en rectangles. Disposez dans trois assiettes séparées la farine, les blancs d'œufs fouettés et la chapelure. Trempez chaque rectangle dans chacune des trois assiettes, dans l'ordre précité.



Blancs d'œufs, farine, chapelure. Pour bien doser, je moule à l'aide d'une cuillère à glace la pâte avant de la rouler en baguette.

- 4 Si vous ne disposez pas de friteuse, versez deux centimètres de bonne graisse de cuisson dans une poêle. La graisse doit être chaude mais ne doit pas fumer, comme pour les autres fritures.

Rappel: sont dites «bonnes» graisses de cuisson celles qui supportent des températures de friture, soit graisse de palme non hydrogénée, saindoux, blanc de bœuf ou graisse de canard - toutes les plus saines et originelles, bien sûr. L'huile d'olive n'est pas fameuse en friture, malgré ce que prétendent les pubs.

- 5 Déposez les rectangles (enfin, si vos œuvres ont gardé cette forme, ce qui n'est jamais le cas chez moi sans les adjuvants classiquement utilisés par les pros...). Laissez cuire deux minutes de chaque côté. ôtez du bain à l'aide d'une écumoire.
- 6 Laissez encore égoutter sur du papier absorbant. Servez avec un filet de jus de citron et une belle salade fraîche.



Égouttez sur du papier absorbant après friture. Ce ne sont plus des rectangles, chez moi...

♦une béchamel très épaisse
(2 grosses cuillères à soupe de farine d'épeautre dans 2 cuillerées de beurre + 1/4 litre de bouillon ou mieux de fumet de poisson + 40g de comté) ♦2 jaunes d'œuf
♦120g de crevettes grises décortiquées ♦peu de sel ♦muscade et poivre ♦unepincée de curry

PANURE: ♦blancs d'œufs ♦farine d'épeautre ♦chapelure

VERSION SANS GLUTEN: remplacez la farine d'épeautre par de la farine de châtaignes

Une des marques de panure les plus vendues en Belgique indique : *farine de blé, féculé de blé, glutamate de sodium, épices, sel*. La farine de blé n'est plus que de l'amidon. Le glutamate de sodium est un leurre du cerveau, outre qu'il est un puissant neurotoxique. Pas de ça chez moi, Juliette...

SAUCE BLANCHE : LE RAPPEL*1

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre. Versez en pluie la farine en tournant pour que les deux aliments se mélangent intimement en pâte. Ajoutez une demi-pincée de sel. Laissez cuire la farine quelques minutes. Versez le liquide froid en agitant le tout au fouet (petit à petit ou toute la dose en une fois, plusieurs écoles existent, choisissez la vôtre). Laissez cuire dix minutes à feu doux, la sauce va s'épaissir. Salez, poivrez, muscadez. Si vous obtenez des grumeaux, passez au mixeur électrique.

(Recette plus détaillée dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, page 78 de la 4ème édition)