

ANGUILLES AU VERT- 22 HERBES

4 personnes

30 personnes

1 kg	anguilles de rivière (épaisseur un pouce)	5 kg
2 cs	farine	15 cs
100 gr	beurre	250
3	échalotes (1)	12
20 gr	aneth (2)	100 gr
20 gr	cerfeuil (3)	100 gr
20 gr	ciboulette (4)	100 gr
3	citronnelle en bâtons (5)	100 gr
20 gr	coriandre (6)	100 gr
20 gr	cresson (7)	100 gr
20 gr	épinard (8)	100 gr
20 gr	estragon (9)	100 gr
20 gr	laitue (10)	100 gr
20 gr	lamier (11)	100 gr
20 gr	livèche (12)	100 gr
20 gr	orties (13)	100 gr
20 gr	oseille (14)	100 gr
20 gr	melisse (15)	100 gr
20 gr	menthe (16)	100 gr
20 gr	persil (17)	100 gr
20 gr	pimprenelle (18)	100 gr
20 gr	roquette (19)	100 gr
20 gr	sarriette (20)	100 gr
20 gr	sauge (21)	100 gr
20 gr	thym (22)	100 gr
2 dl	vin blanc ou bière brune	2 litres
12	petites patates	90 patates (2 kg)
	sel, poivre	

au moins ciboulette, échalote, épinard, estragon, oseille, persil, citronnelle, thym

Préparation :

Anguilles : Le seul moyen de les tuer est de les placer 2 heures dans le congélateur. Ensuite, les décongeler, évider et peler : crocher la tête (image 2), découper la peau (image 3), tirer la peau (image 4) vers le vas depuis une entaille sous la tête. Ensuite, leur couper la tête et la queue, les découper en morceaux de 5 cm, les rincer abondamment en les frottant, les sécher et les saupoudrer de farine,

Echalotes : les peler et les hacher finement,

Herbes : retirer les branches, détacher les feuilles, les laver et les hacher finement,



les mettre au congélateur 1 ou 2 heures



les décongeler 1 heure, les crocher sous la tête



fendre la peau et la tirer depuis la tête vers la queue



Bâtons de citronnelle : les fendre par la longueur pour qu'ils rendent bien leur goût et les sortir de la sauce après cuisson.

Patates : les peler, les cuire et les garder au chaud.

Recette : *(meilleur si c'est fait le jour avant)*

Dans une grande cocotte, faire revenir dans le beurre les échalotes avec les morceaux enfarinés d'anguille jusqu'à obtenir une bonne coloration, saler, poivrer. Ajouter toutes les herbes et la citronnelle, mélanger à feu vif, saler, poivrer.

Tout verser dans un plat à bords en verre pour le four, ajouter le vin ou bière et laisser cuire à 165° une bonne heure dans un four préchauffé. La peau des anguilles doit se détacher facilement. Attention, ne pas trop remuer car les morceaux de poisson deviennent délicats et se défont facilement.



Servir très chaud : une bonne louche de sauce au milieu de l'assiette, puis sur la sauce, en étoile ou en rond, 4 à 5 morceaux d'anguille et en alternance, 1 ou 2 quartiers de pommes de terre selon la taille.



Recette 2003 de Michel Divorne