

Les bouffis de Roland

Les ingrédients :

2 bouffis (harengs fumés que l'on trouve au rayon poissonnerie des grands magasins)

2 gros oignons rouges

du sel, du poivre

1 filet de vinaigre

de l'huile tournesol ou colza ou... sauf huile d'olive (trop forte en goût)

Pendant que les bouffis, emballés dans leur papier aluminium, cuisent à four doux (150°C environ) pendant 20 minutes, il faut couper les oignons en petits, très petits morceaux.

Chacun sa méthode : Roland les coupe en tranches; puis il recoupe chaque tranche en lamelles qu'il finit par recouper dans l'autre sens. On verse ceux-ci dans un saladier.

C'est une recette pour cuisinier retraité! cela prend beaucoup de temps d'enlever les arrêtes des poissons et d'émietter les filets...

Mais c'est indispensable pour bien apprécier le résultat. Roland enlève d'abord la peau puis coupe la tête. S'il se trouve une poche d'œufs, il l'ajoute à la chair dans le saladier des oignons.

Il ne faut surtout pas jeter le jus de cuisson des poissons. On le verse sur les oignons dans le saladier.

Une fois ce long et fastidieux travail terminé, il faut bien mélanger et assaisonner de sel de poivre, puis ajouter un filet de vinaigre et de l'huile.

Goûtez la préparation pour ajuster.

Cette préparation se conserve quelques jours sans problème au frigo.