

JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT 2018

BOUILLABAISSÉ COMME EN MÉDITERRANÉE

Ingredients (pour 8 personnes)

- Environ 4 kg de poisson et crustacé (rascasse, vive, grondin, baudroie, crabe vert, loup, saint-pierre, rouget grondin ou galinette, congre ou merlan, dorade)
- Sel, Poivre 1 verre huile d'olive
- 3 oignons émincés
- 4 gousses d'ail écrasées
- 5 tomates mondées en brunoise
- 2 fenouils émincés
- 1 brin de thym
- 1 bouquet de persil haché
- 1 feuille de laurier
- 1 orange bio (l'écorce zestée)
- 4 dl de fumet de poisson
- 1 cuillère à café de safran
- 30 g de concentré de tomates
- 16 pommes château

Preparation:

Écailler et vider les poissons.

Les couper en tronçons et les mettre dans 2 plats séparés selon leur fermeté. D'un côté les poissons qui restent fermes à la cuisson : Rascasse, vive, grondin, baudroie, crabe. De l'autre côté les poissons tendres comme le loup, le saint-pierre, le congre ou merlan, la dorade et le crabe vert.

À feu doux, faire revenir dans une grande casserole avec l'huile d'olive, les oignons, l'ail, les tomates, le thym, les fenouils, le persil, la feuille de laurier et l'écorce d'orange. Déglacer avec 3 dl de vin blanc sec.

Y déposer le poisson ferme et le mouiller à hauteur avec le fumet de poisson. Assaisonner de sel, poivre et safran. Puis ajouter le concentré de tomate. Faire bouillir à feu vif pendant 5 minutes.

Puis ajouter le poisson tendre, mouiller à hauteur avec le fumet de poisson et faire bouillir à feu vif pendant 5 minutes.

Retirer du feu et enlever les poissons.

Cuire les pommes château dans le bouillon. Remettre le poisson dans le bouillon et servir très chaud avec les croûtons et la rouille.

