

POISSON SAUCE BOUILLABAISSE

La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/poisson-sauce-bouillabaise/>

Le Poisson en sauce nappante Bouillabaisse, une version différente de la bouillabaisse traditionnelle, une recette servie au restaurant du chef Rémy Demargues

Parts : 6

Temps de préparation : 20 Minutes

Temps de cuisson : 40 Minutes

Difficulté : Niveau Intermediaire

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Plat Salé, Poisson,

Ingrédients

Pour 2 kg de poisson blanc

*Poisson

2 kilogrammes de Poisson Blanc déjà préparé (sans peaux)

Au choix: Des crevettes, Des Palourdes, Des Moules

*Sauce nappante bouillabaisse

500 grammes de Poisson Blanc Poids du Poisson en filet, déjà préparé

1 Bulbe de Fenouil

1 Oignon

1 Tête d'Ail

10 grammes de Graines de Fenouil

125 grammes de Vin Blanc 12,5 Centilitres/125 Millilitres

150 grammes de Pastis Ricard ou Pernod 15 Centilitres/150 Millilitres

800 grammes de Fumet de Poisson ou de l'eau avec du Nuoc Nam

Un peu de Safran

600 grammes de Tomates en conserve ou fraîches

150 grammes de Pommes de terre (patates)

Un peu de Thym

1 Orange

Un peu de Paprika

Pour 4 kg de poisson blanc

*Poisson

POISSON SAUCE BOUILLABAISSE

4 kilogrammes de Poisson Blanc déjà préparé (sans peaux)

Au choix: Des crevettes, Des Palourdes, Des Moules

*Sauce nappante bouillabaisse

1 kilogramme de Poisson Blanc Poids du Poisson en filet, déjà préparé

2 Bulbes de Fenouil

2 Oignons

2 Têtes d'Ail

20 grammes de Graines de Fenouil

250 grammes de Vin Blanc 25 Centilitres/250 Millilitres

300 grammes de Pastis Ricard ou Pernod 30 Centilitres/300 Millilitres

1,6 kilogramme de Fumet de Poisson ou de l'eau avec du Nuoc Nam

Un peu de Safran

1,2 kilogramme de Tomates en conserve ou fraîches

300 grammes de Pommes de terre (patates)

Un peu de Thym

2 Oranges

Un peu de Paprika

Pour 1 kg de poisson blanc

*Poisson

1 kilogramme de Poisson Blanc déjà préparé (sans peaux)

Au choix: Des crevettes, Des Palourdes, Des Moules

*Sauce nappante bouillabaisse

250 grammes de Poisson Blanc Poids du Poisson en filet, déjà préparé

1/2 Bulbe de Fenouil

1/2 Oignon

1/2 Tête d'Ail

5 grammes de Graines de Fenouil

62,5 grammes de Vin Blanc 6,25 Centilitres/62,5 Millilitres

75 grammes de Pastis Ricard ou Pernod 7,5 Centilitres/75 Millilitres

400 grammes de Fumet de Poisson ou de l'eau avec du Nuoc Nam

Un peu de Safran

300 grammes de Tomates en conserve ou fraîches

75 grammes de Pommes de terre (patates)

Un peu de Thym

1/2 Orange

Un peu de Paprika

Pour 500 g de poisson blanc

*Poisson

500 grammes de Poisson Blanc déjà préparé (sans peaux)

Au choix: Des crevettes, Des Palourdes, Des Moules

POISSON SAUCE BOUILLABAISSE

*Sauce nappante bouillabaisse

125 grammes de Poisson Blanc Poids du Poisson en filet, déjà préparé

1/4 Bulbe de Fenouil

1/4 Oignon

1/4 Tête d'Ail

2,5 grammes de Graines de Fenouil

31,2 grammes de Vin Blanc 3,12 Centilitres/31,2 Millilitres

37,5 grammes de Pastis Ricard ou Pernod 3,75 Centilitres/37,5 Millilitres

200 grammes de Fumet de Poisson ou de l'eau avec du Nuoc Nam

Un peu de Safran

150 grammes de Tomates en conserve ou fraîches

37,5 grammes de Pommes de terre (patates)

Un peu de Thym

1/4 Orange

Un peu de Paprika

Instructions

1. Commencer par séparer le Bulbe de Fenouil (1) de ses tiges. On ne garde que le bulbe
2. Couper ensuite le Bulbe de Fenouil en tranches, avec une mandoline ou avec un couteau
3. Couper en tranches de 0,5 cm ou 5 mm d'épaisseur
4. Émincer l'Oignon (1)
5. Couper en deux la Tête d'Ail (1)
6. On n'a pas besoin d'enlever la peau car on filtrera la sauce au final... Très pratique !
7. On a également besoin de Graines de Fenouil (10 g) qui rehaussent le gout
8. En absence de Graines de Fenouil, on peut substituer en rajoutant un demi bulbe de Fenouil
9. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse à bords hauts, puis on verse : le Bulbe de Fenouil (1), l'Oignon (1), la Tête d'Ail (1) et les Graines de Fenouil (10 g)
10. Faire revenir à feu moyen/fort, en remuant de temps en temps
11. Cuire 15/20 minutes
12. On va avoir besoin d'une liqueur, le Pastis. Ricard, ou Pernod.
13. Verser le Pastis Ricard ou Pernod (150 g ou 15 Centilitres/150 Millilitres)
14. Ajouter le Vin Blanc (125 g ou 12,5 Centilitres/125 Millilitres)
15. Faire réduire, à couvert, à feu moyen
16. 10 minutes
17. Ajouter le Fumet de Poisson (800 g)
18. On peut remplacer par 800 g d'Eau avec 3 c. à soupe de Nuoc Mam
19. On utilise du Safran qui colore la sauce et apporte une fine saveur
20. Pour les tomates : J'ai pris ici des tomates fraîches mais d'habitude, une boîte de conserve de

POISSON SAUCE BOUILLABAISSE

tomates émincées en dés convient aussi bien !

21. Ajouter les Tomates (600 g)

22. Peler l'Orange

23. Ajouter l'écorce d'Orange grossièrement, et pas finement, car on devra la retirer à la fin de la cuisson

24. Ajouter les morceaux de Pommes de terre (patates), à couper en quartiers: Il en faut environ 150 g

25. On a presque fini... Ajouter une petite quantité de Thym

La Sauce

26. Pour la sauce, on a besoin de Poisson Blanc (500 g) pour sa saveur et pour lier la sauce

27. Ajouter le Poisson Blanc (500 g) au bouillon

28. Cuire pendant 10 minutes, à feu moyen/fort

29. Au delà de ce temps, retirer les écorces d'Orange

30. Attention à ne pas vous brûler !

31. Je laisse refroidir 10/15 minutes, hors du feu, puis je transfère tout le bouillon dans un blender

32. On peut utiliser soit un blender, ou un robot à lame ou également un mixeur plongeant

33. Mixer la sauce, pendant quelques minutes, afin de broyer finement. Si au final vous trouvez la sauce trop épaisse, vous pouvez ajouter de l'eau (ou du fumet) pour liquéfier

34. Chinoiser cette sauce, car on veut éliminer les grains, les peaux, les matières fibreuses

35. Utiliser une passoire ou un chinois

36. Presser la sauce en tournant, avec une maryse, ou une louche.

37. Presser jusqu'à ce que tout le liquide passe

38. Vous verrez qu'on filtre une grande quantité de «masse fibreuse»

39. On filtre ainsi les fibres qui sont toutes juste bonnes à jeter

40. Et on a récupéré la sauce au fond du récipient.

41. Ajouter le Paprika (Un peu). En plus du goût, cela rehausse les couleurs

Les fruits de mer et le poisson

42. Pour le poisson, c'est un peu à votre choix et en fonction des saisons : On peut choisir des Moules, des Palourdes, des Crevettes, du Poisson Blanc et tout autre poisson

43. Ici sur la photo, mon poissonnier Asiatique : les étalages ne sont pas très classiques, mais leur poisson est toujours plus frais !

44. Pour le Poisson Blanc (2 kg), je choisis du poisson entier et je demande à mon poissonnier de le lever et détailler

45. Je cuis mon poisson blanc à la vapeur : il est trop fragile pour être cuit dans le bouillon

46. Pour le reste du poisson, on va le cuire dans le bouillon

47. Ajouter le poisson : J'ajoute des crevettes, des palourdes, des noix saint-jacques

48. Cuire quelques minutes

49. Verser la sauce au fond d'assiettes creuses avec une louche

50. Ajouter le poisson

51. Le chef Rémy Demargues ne rajoute pas de rouille, car ce n'est pas une bouillabaisse, mais

POISSON SAUCE BOUILLABAISSE

plutôt un poisson sauce bouillabaisse