



La bouillabaisse

Temps de préparation : 120 minutes

Temps de cuisson : 120 minutes

Ingrédients (pour 10 personnes) : Pour les poissons écaillés mais non vidés :

- 600 g de lotte
- 600 g de rascasse
- 600 g de congre
- 600 g de Saint-Pierre
- 600 g de vive
- 600 g de grondin rouge
- 600 g de cigales de mer ou de langoustines

Pour les légumes :

- 10 belles tomates mûres
- 8 oignons moyens
- 2 gros poireaux
- 2 bulbes de fenouil
- 2 grosses têtes d'ail
- 10 brins de persil simple
- 1 à 2 cuillères à café de safran en filaments
- 8 brins de thym
- 1/2 feuille de laurier
- 25 cl d'huile d'olive
- 3/4 de cuillerée à soupe de gros sel
- 15 grains de poivre noir
- 1/4 de la peau d'une orange séchée

Pour la rouille :

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 4 gousses d'ail
- 1 poignée de mie de pain de campagne
- 1 petit bol de bouillon de poisson
- 1 jaune d'œuf
- huile d'olive
- 1 grosse pincée de safran en poudre
- quelques filaments de safran (facultatif)
- 1 grosse pincée de paprika
- 1 grosse pincée de piment d'Espelette
- 1 grosse pincée de sel

Préparer les légumes :

Peler, épépiner et concasser les tomates. Hacher les oignons, écraser l'ail. Emincer les blancs de poireaux. Mettre tous ces légumes dans une grande marmite.

Vider les poissons, réserver les foies que l'on hachera.

Couper les têtes et les queues, couper les pattes des cigales de mer.

Ajouter les déchets des poissons (têtes et queues) et les cigales dans la marmite, ajouter 25 cl d'huile

d'olive.

Mettre également le fenouil, le laurier, le persil, les poivre en grains et la peau d'orange séchée.

Couvrir et faire cuire 15 min à feu moyen en remuant de temps en temps.

Faire bouillir 5 l d'eau à part.

Mettre la marmite de légumes à vif et y verser l'eau bouillante. Saler, porter à ébullition et baisser le feu.

Laisser mijoter 20 min.

Au bout de ce temps, écumer passer la soupe au chinois en écrasant bien les légumes et morceaux de poisson.

Rajouter le safran.

Couper les poissons en tronçons égaux, ou couper les plus gros en 2 ou 3.

Les faire cuire successivement dans la préparation précédente portée à ébullition sur feu vif :

Le congre cuit environ 10 min, le Saint-pierre 6 min, la lotte 4 min, la rascasse 4 min, le grondin 3 min et la vive 3 min.

Les poissons ne doivent pas être complètement cuits, mais juste à point. Les sortir du bouillon et réserver dès qu'ils sont cuits.

Préparer la rouille :

Eplucher l'ail et l'écraser au fond du bol.

Tremper la mie de pain dans le bouillon de poisson, bien l'essorer, l'ajouter à l'ail ainsi que le jaune d'œuf.

Bien malaxer ces ingrédients ensemble, commencer à les tourner et verser l'huile en filet comme pour monter une mayonnaise sans cesser de tourner.

Quand la consistance voulue est atteinte, mettre tous les épices et le sel, tourner à nouveau.

Placer 1 petite heure au réfrigérateur.

Servir avec des petits croûtons grillés pour accompagner la bouillabaisse

Pour servir la bouillabaisse: lier le bouillon avec les foies hachés des poissons en fouettant bien.

Servir le bouillon lié dans les assiettes, et répartir les morceaux de poissons.

Accompagner de tranches de pain de campagne frottées à l'ail et à l'huile et grillées, et de la rouille.

Remarques :

Vous pouvez changer les poissons selon vos goûts, la bouillabaisse se faisait traditionnellement avec la pêche du jour, et ajouter 1/2 verre de pastis dans la bouillabaisse pour accentuer le goût anisé. Vous pouvez également ajouter 1 pomme de terre par personne.