

Bouillabaisse



Pour 10 personnes :

Pour la soupe :

- 1,5kg de poissons de roche
- 10 petits crabes
- 300g de blanc de poireaux
- 500g d'oignon
- 1 kilo de tomates bien mûres
- 1 petite branche de céleri
- 5 gousses d'ail
- 1/3 de tube de concentré de tomate
- huile d'olive
- 1 écorce d'orange
- Safran
- 2cc de graines séchées de fenouil ou 1 petit verre de pastis
- 1 pincée d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- 2 ou 3 litres d'eau

Pour le poisson :

- 5 vives (*appelées iragnes chez nous*)
- 5 rougets grondin (*appelés cabotes chez nous*)
- 1 Saint-Pierre de 1,5 kilo *attention, il est hyper cher celui-la!*
- 2 kilos de baudroie (*lotte mais chez nous on dit baudroie*)
- 1 kilo de seiches (*il n'y en a pas en principe dans la bouillabaisse*)

Vous pouvez mettre aussi : du congre, des rascasses je n'en mets pas car il y a trop d'arêtes pourtant c'est un poisson particulièrement savoureux.

Et en plus :

- 5 grosses pommes de terre (facultatif)
- 1 ou 2 baguettes de pain rassis
- 1 pot de bonne rouille (*on peut aussi la faire*)

La veille donc :

Préparer la soupe,

- Laver et émincer les poireaux,
- Peler et émincer l'oignon,
- Laver et couper les tomates en morceaux,
- Laver et émincer le céleri,
- Peler et écraser l'ail,

Binôme gourmand

- Laver l'orange et prélever la peau en évitant de laisser trop de blanc,
- Laver les poissons de roche, vider les plus gros,
- Laver les crabes.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y mettre à revenir le poireau, l'oignon, l'ail, le céleri **sans faire colorer**.

Quand les légumes deviennent translucides ajouter les crabes et quand ils ont rougi ajouter les poissons et laisser mijoter 15 minutes en remuant. *Les poissons vont se défaire, c'est normal.*

Ajouter l'eau, les tomates fraîches et le concentré, l'écorce d'orange, les graines de fenouil, les herbes, le safran, saler et poivrer, *il faudra goûter après quelques bouillons pour compléter en sel éventuellement.*

Laisser mijoter 30 minutes à petit feu.

C'est ici que c'est moins drôle car il faut passer la soupe au moulin à légumes après avoir enlever les crabes. Pour ma part je la passe avec trois grilles différentes : grosse, moyenne et fine. *On peut aussi, avant de la passer, la mixer un peu pour faciliter la tâche.*

Une fois la soupe passée la remettre sur le feu cinq minutes. La laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

Préparer le poisson,

Si vous achetez le poisson chez le poissonnier - *c'est ce que je vous recommande vivement, même si il est un peu plus cher* -, c'est lui qui va le préparer sinon vous allez devoir le faire et ça va vous prendre pas mal de temps surtout pour le gros poisson comme le Saint-Pierre qui n'est pas facile à manipuler.

Une fois les poissons lavés, vidés et coupés en morceaux les réserver au réfrigérateur.

Le jour même :

Peler et couper en grosses tranches les pommes de terre.

Couper le pain en tranches et le faire griller. Le réserver au chaud.

Mettre les tranches de pommes de terre au fond de la soupe et mettre à cuire quinze minutes puis augmenter le feu afin de faire bouillir à gros bouillons. Ajouter alors le poisson, sauf le Saint-Pierre, faire cuire cinq minutes. Ajouter le Saint-Pierre et faire cuire cinq minutes de plus.

Sortir délicatement les poissons que l'on servira dans un plat, à part. Mettre la soupe dans une soupière.

Servir immédiatement dans des assiettes creuses en déposant le poisson au fond et en versant la soupe par dessus. Chacun se tartinera les croûtons de pain selon son goût avec de la rouille ou de

[l'aïoli](#).