

BOUILLABAISSE

Ingrédients:

3 kg de poissons de mer et de fruits de mer (morue, sole, crabes, langouste, écrevisses)¹
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
500 g de tomates, coupés en dés
2 oignons, coupés en rondelles
2 carottes, coupées en rondelles
1 poireau, coupé en rondelles
1 branche de céleri, coupé en morceaux
2 branches de thym²
1 branche de romarin
1 feuille de laurier
10 gousses d'ail
3 brins de persil
1/2 cuillerée à café de safran en poudre
2 cuillerées à café de sel
1 cuillerée à café de poivre
1/2 l de vin blanc



Pour la rouille:

3 gousses d'ail
1 pincée de sel
1/4 cuillerée à café de safran en poudre
1 jaune d'oeuf
1/4 l d'huile d'olive
piment de cayenne au goût

Vider et laver tous les poissons, et laver les fruits de mer. Séparer la chair des poissons des arêtes et la réserver avec les fruits de mer. Faire chauffer l'huile d'olive dans une marmite. Faire sauter les têtes, arêtes et restes des poissons dans l'huile pendant 5 mn. Ajoutez le thym, le romarin, la feuille de laurier et le persil, et remuer pendant 1 mn. Sortir les morceaux en prenant soin de sortir toutes les arêtes et les envelopper dans de l'étamine. Ensuite faire sauter tous les légumes pendant 5 mn. Ajoutez l'ail et remuer encore pendant 2 mn. Remettre les restes de poisson enveloppés dans la marmite. Ajouter 1 litre d'eau bouillante et faire mijoter 45 mn. Retirer les restes de poisson et les jeter. Réduire les légumes et le bouillon en purée. Ajouter 1/2 litre d'eau bouillante et faire mijoter à feu doux 5 mn. Saler et poivrer. Ajouter le safran et le vin blanc. Ajouter les morceaux de poisson en commençant par ceux à la chair la plus ferme et en les faisant cuire environ 5 mn après chaque ajout. Finalement ajouter les fruits de mer. Faire mijoter encore 10 mn. Servir sur du pain avec la rouille. Pour 10 personnes.

Pour faire la rouille, piler l'ail avec le sel et le safran. Ajouter le piment et le jaune d'oeuf et bien battre. Ajouter l'huile d'olive en filet comme pour faire une mayonnaise. Si la sauce n'est pas assez colorée, ajouter un peu de purée de tomate.

ACTIVITÉS

1. Cherchez sur Internet des recettes pour la bouillabaisse. Quelles variétés de poissons sont mentionnées?
2. Quelle est la différence entre un poisson et un fruit de mer?
3. Citez quelques exemples de poissons de mer? De poissons d'eau douce?
4. Quelles régions françaises ont des spécialités à base de poisson? Pourquoi?
5. De quoi est fait le safran? Pourquoi est-il très cher?

Notes

¹ Selon où vous habitez, vous pouvez utiliser les variétés de poisson que vous trouvez localement.

² Si vous utilisez du thym en poudre, utilisez 1/2 cuillerée à café.