

Bouillabaisse à ma façon

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :	39 min
Cuisson :	38 min
Coût :	3
Difficulté :	2
Nombre de personnes :	6

[signaler un problème](#)

INGREDIENTS

Pour le cuit-vapeur

250 g de filet de lieu noir (sans arête) 600 g de filet de merlu (sans arête) 18 crevettes crues 600 g de moules de Bouchot 3 rougets entiers
du sel fin de Guérande du poivre 5 baies (moulin)

Pour la bouillabaisse

4 gousse(s) d'ail 3 petits oignons 2 petites branches de céleri 50 g d'huile d'olive 1 rougets entiers 2 tomates 3 crevettes crues
2 sachet(s) de safran en poudre 70 g de concentré de tomates (1 petite boîte) du sel fin de Guérande du poivre 5 baies (moulin)
2 c. à c. de fumet de poisson (en gelée) 800 g de pommes de terre 100 g de vin blanc 600 g d'eau 1 c. à s. d'alcool anisé pour apéritif (facultatif)

Pour le dressage à l'assiette

18 tranches de pain grillé de la sauce rouille des feuilles de persil ou céleri

Avec le reste de bouillon, une soupe anti-gaspi

PRÉPARATION

Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
-------------	--------	----	---------	---------------------

POUR LE CUIT-VAPEUR

Avant de commencer, dresser les poissons, les crevettes et moules dans le cuit-vapeur. Poser les rougets vidés dans le cuit vapeur. Partager ensuite les crevettes crues dans le cuit-vapeur et le plateau vapeur. Détailler les filets de poissons en tronçons (3 x 2 cm env.) et partager entre les 2 étages. Répartir les moules sur les 2. Saler et poivrer. Réserver au frais.

POUR LA BOULLABAISSE

Dans le bol, jeter les gousses d'ail, les oignons coupés en 8 et les branches de céleri coupé en tronçon, mixer 5 secondes- vitesse 7.

5 sec

7

Raclar les bords. Ajouter l'huile d'olives et faire suer 3 minutes - 100°C - vitesse 3. (sans verre doseur)



3 min

100 °C

3

Ajouter le rouget, les tomates, les crevettes crues, le safran en poudre, le concentré de tomates, le sel, le poivre et le fumet de poisson. Mixer 1 minute - vitesse 7.

1 min





7

Placer le panier inox dans le bol. Ajouter les pommes de terre coupées en rondelles ou en cubes. Verser le vin, l'eau et l'alcool anisé (facultatif, si le goût ne vous dérange pas).



0

PRÉPARATION

	Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
					
Fixer le cuit-vapeur complet sur le bol. Cuire l'ensemble 30 à 35 minutes - 120°C - vitesse 2.		35 min	120 °C	2	
					
POUR LE DRESSAGE À L'ASSIETTE					
Dresser les pommes de terre, partager les poissons et les crustacés dans les 6 assiettes creuses ou plats en grès individuels. Poser 3 tranches de pain grillé tartinées de sauce rouille sur le bord de chaque assiette ou plat.				0	
Fermer le bol et placer le panier inox propre à l'envers sur le couvercle. Mixer le bouillon de cuisson par 9 tours de turbo.					9T
Verser une petite louche de bouillon de poisson dans chaque assiette. Poser quelques feuilles de persil ou céleri et servir aussitôt.				0	
AVEC LE RESTE DE BOUILLON, UNE SOUPE ANTI-GASPI					
Filter le reste de bouillon de cuisson, vous obtiendrez une soupe de poisson délicieuse pour le soir.				0	