

Ma bouillabaisse.

La bouillabaisse, est un plat de "pauvres", c'est-à-dire qu'il s'agit ni plus ni moins, d'une soupe de poissons, dans laquelle on fait bouillir et cuire des poissons plus consistants. N'existe pas une bouillabaisse, mais plusieurs. L'imagination du cuisinier fera le reste.

I. Degré de facilité :

Moyennement difficile.

II. Durée complète de préparation :

De l'ordre de trois heures minimums. Moins si les poissons sont préparés.

III. Ingrédients nécessaires : Pour 4 personnes.

Pour les légumes :

- Six tomates, pelées et épépinées. Ou bien, une qualité équivalente de coulis de tomates.
- Quatre grains d'ail.
- Deux oignons, doux, de préférence.
- Un gros poireau.
- Deux carottes.
- Deux branches de deux céleris.
- Du thym, du persil, du laurier, du romarin, de la ciboulette, du fenouil, de la verveine citronnée.
- Du piment doux. Style paprika.
- Une dose de safran.
- De l'huile d'olive.
- Quatre grosses pommes de terre.
- Du sel, du poivre.
- Du fromage râpé (facultatif)
- Une mayonnaise, fortement aillés.

Pour les poissons :

- Achetez un kilo de poissons de roche, à dire du poisson réservé pour faire de la soupe. Ce n'est pas bien cher, par contre si vous le pouvez, demander au poissonnier de vous les étripier et écailler.
- Il faudra par personne :
 - ▶ Un grondin.
 - ▶ Une tranche de congre.
 - ▶ Un morceau de Colin.
 - ▶ Une seiche.
 - ▶ Et tous poissons qui seront en promotion...

IV. Ustensiles nécessaires :

- Un petit couteau et un grand.
- Un économe.
- Une planche à découper.
- Une grande marmite.
- Une bassine d'eau et un égouttoir.
- Un presse légumes.

V. Préparation :

La recette s'effectue en deux parties :

- La préparation d'une soupe de base, de poissons.
- La cuisson des poissons nobles.

a) Réalisation de la soupe de poissons (il est préférable de commencer par cela) :

- *Si les poissons pour la soupe, ne sont pas préparés*, commencez à les nettoyer et à les préparer.
- *Dans une grande marmite, mettez* tous les poissons.
- *Recouvrez les d'eau.*
- *Mettez une cuillère à soupe* de sel.
- *Poivrez* à votre convenance.
- *Réalisez un fagot*, avec le thym, le persil, le laurier, le romarin, la ciboulette, le fenouil et la verveine citronnée.
- *Placez ce fagot* dans la marmite.
- *Préparez les légumes*, puis placez-les dans la marmite. Pour cela :
- *Préparez les carottes*, puis *découper les en rondelles.*
- *Nettoyez* le céleri et coupez-le en gros morceaux.
- *Préparez les oignons* et coupez les en gros morceaux.
- *Coupez les tomates en gros morceaux.* Il n'est pas nécessaire de les peler.
- *Faites bouillir l'ensemble*, au moins une heure.
- *Prenez un écrase légumes*, et passez tout le contenu de la marmite dedans. Récupérer le maximum de substances.
- *Jetez à la poubelle tous les résidus.*
- *Versez deux cuillères à soupe* d'huile d'olive froide.

À ce moment-là, vous avez déjà une excellente soupe de poissons !

b) Pendant que la soupe est en train de se réaliser, il est possible de préparer le reste des ingrédients. À savoir :

- **Pelez les pommes de terre** et coupez les en gros carrés. Mettez-les dans l'eau froide en attendant.
- **Préparez les poissons**, si ce n'est déjà fait.
- **Coupez les morceaux de seiche** en carré.
- **Pelez les grains d'ail, puis écrasez** les. Réservez les à part.
- **Si vous aimez**, commencez à préparer des tranches de pain, faites-les griller, puis frottez-y dessus, un ail frais. Mettez-les à l'abri. (facultatif, **mais c'est bon !**)
- **Quand la soupe est prête**, il faut la faire bouillir.
- **Quand elle bout**, y rajouter le safran et l'ail écrasé.
- **Saupoudrez** de paprika.
- **Il faut maintenant rajouter des ingrédients** des plus durs à cuire, aux plus faciles.
- **On commence** par les pommes de terre, durant cinq minutes.
- **Placer les morceaux de seiche**. Et les morceaux de congre, deux minutes au moins.
- **On poursuit** par les grondins, au moins une minute.
- **Terminez avec le reste du poisson** dit "noble", encore cinq minutes.
- **Réduisez le feu** et laissez mijoter encore dix minutes.
- **Rectifiez l'assaisonnement**.

c) Il est possible de servir le plat en deux parties :

- ▶ Pour commencer, en servant aux invités, de la soupe avec les morceaux de pain aillés, du fromage râpé, de l'aïoli.
- ▶ Pour terminer, le reste de la bouillabaisse.

VI. Rappel :

Retirer le germe de la gousse d'ail rend celui-ci, plus digeste.

Bon appétit !