

LA BOUILLABAISSE

Recette proposée par François MARTIN



Préparation : 30 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 1 h 30 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 4 personnes

- LA BOUILLABAISSE - 400 gr de poissons de roches - 2 poireaux - 2 oignons - 2 têtes d'ail dégermé - 2 brindilles de persil frisé - 2 branches de fenouil séché - 520 gr de tomates concassées - 100 ml d'huile d'olive - 2 feuilles de laurier - 2 écorces d'orange - 2 gr de piment de Cayenne - 2 pincées de pistils de safran - SAUCE - 250 ml d'huile d'olive - 2 jaunes d'oeuf - 1 c.s. de moutarde fine et forte - 2 gousses d'ail dégermé - LES POISSONS DE LA GARNITURE - 600 gr de cabillaud - 2 vives - 400 gr de rascasses - 400 gr de congres - 3 pincées de sel fin - 5 gr de sel de mer - 3 tours de poivre du moulin

LA BOUILLABAISSE

1. Rincer et vider les poissons de roche sans les écailler.
2. Lavez, épluchez et couper grossièrement les poireaux.
3. Hachez les oignons et 2 gousses d'ail dans la cuve du Cook: EXPERT, Vit.13, 0°C. Rabattez avec la spatule.
4. Ajoutez le persil, le fenouil, les tomates concassées, l'huile d'olive, le laurier, l'écorce d'orange et le piment et faites revenir en MIJOTAGE, 15 min., Vit.1A, 100°C.
5. Ajoutez les poissons de roche, assaisonnez et relancez 15 min. supplémentaires.
6. Versez 1,5L d'eau bouillante, laissez frémir encore 10 min., Vit.0, 100°C.

7. Hors du feu, retirez les tiges de fenouil et l'écorce d'orange.

8. Dans la grande cuve transparente du ROBOT, installez le coffret jus avec l'accessoire "SmoothieMix", verrouillez avec le couvercle adéquat, branchez l'entonnoir et passez le reste de la préparation. Faites le en 2 fois selon les quantités...

9. Ajoutez le safran et ajustez l'assaisonnement si besoin.

SAUCE

1. Dans la mini cuve du ROBOT multifonction, hachez les deux gousses d'ail dégermé.

2. Ajoutez la moutarde, les jaunes d'oeufs et mixez le tout quelques secondes en versant par la goulotte l'huile d'olive. Réservez la sauce au frigo.

3. Au four, en mode "grill", coupez du pain en fines tranches, grillez le des 2 côtés avec un filet d'huile d'olive. A la sortie, frottez les croûtons avec une gousse d'ail épluchée.

LES POISSONS DE LA GARNITURE

1. Écaillez et videz les poissons, coupez les en tronçons réguliers.

2. Épluchez et rincez les pommes de terre, coupez les en gros dés puis faites les cuire en MIJOTAGE, 30 min. Vit.0, 95°C en les recouvrant d'une quantité égale de fond de poisson et d'eau. Assaisonnez et réservez.

3. Portez le reste de poissons à ébullition. Y faire pocher les poissons en commençant par les plus fermes et les laisser cuire 6 à 10 min., Vit.0, 95°C.

4. Disposez les pommes de terre dans un grand plat, puis posez les poissons dessus. Versez la bouillabaisse dans la soupière sur les croûtons et servir avec le poisson. Bon appétit.

Cook Expert ■

Les recettes des internautes ne sont pas retestées par Magimix.

Auteur : François MARTIN