



# LA BOUILLABASSE

**Recette de la bouillabaisse dite riche (pour 10 personnes):**

**Ingrédients pour la soupe:**

2kg de soupe de roche, (ou à la rigueur 1kg de soupe de roche et 1 kg de soupe chalut - moins chère), 1 tête de congre, 200g de petits crabes, 400g d'oignons, 200g de blancs de poireaux, 100g de fenouil frais, 800g de tomates mûres, 2 gousses d'ail, fenouil sec, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 40g de concentré de tomate, 2g safran, sel fin.

**Ingrédients de la bouillabaisse:**

1 à 2 poissons par personne selon grosseur à prendre dans la liste ci-dessus, 2 oignons, 2 tomates, 2 gousses d'ail, persil, fenouil sec, thym, ½ verre d'huile d'olive, sel, poivre, 1 écorce d'orange

**Ingrédients pour la rouille et les croûtons:**

1 à 2 gousses d'ail, 3 ou 4 piments de cayenne, 50g de mie de pain, 12 oursins, 0.2 litre huile d'olive, sel, lait, 2 baguettes de pain rassis.

**Recette de la soupe:**

**Préparation des poissons:**

Vider les gros poissons (pour les petits ce n'est pas nécessaire), laver, tronçonner les gros poissons. Si possible faire mariner la veille (oignons, fenouil, ail, safran, huile d'olive, tomates). Cette marinade sera utilisée comme garniture aromatique.

**Préparation de la garniture aromatique:**

Eplucher et laver les oignons, le blanc de poireau, le fenouil frais. Les émincer et réserver.

Hacher l'ail, laver et couper les tomates en quartiers, et réserver.

Cuire la soupe de poissons : mettre à chauffer l'huile d'olive, ajouter le poireau, le fenouil et l'oignon, faire suer cette garniture sans coloration. Adjoindre les crabes les faire colorer au rouge, ajoutez les poissons et faire suer 5 à 6 minutes avec la garniture aromatique. Ajouter la tomate fraîche, l'ail haché, la tomate concentrée. Laisser cuire quelques minutes. Mouiller avec 2,5 litres d'eau froide. Adjoindre le fenouil sec et une partie du safran. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Faire bouillir 25 à 30 minutes vivement. Remuer de temps en temps la soupe.

Au terme de la cuisson, passer la soupe au moulin à légumes et remettre à bouillir en remuant de temps en temps et réserver.

**Préparation du pain:**

Frotter les baguettes avec une gousse d'ail, la découper en tranches, ajouter l'huile d'olive et passer au four. Réserver.

**Préparation de la rouille:**

Mettre la mie de pain à tremper dans du lait. Piler au mortier l'ail, le piment de cayenne, ajoutez le corail des oursins. Essorez le pain et ajoutez dans le mortier. Pilez jusqu'à obtention d'une pommade. Ajoutez progressivement l'huile d'olive et montez au pilon comme une mayonnaise. Salez.

**Préparation des poissons:**

Parez, écaillez et les poissons. Mettez dans une casserole 3l d'eau à bouillir. Dans une autre grande casserole mettez l'oignon émincé, l'ail écrasé, les tomates pelées, épépinées et hachées, le persil, thym et fenouil, 1 morceau d'écorce d'orange. Déposez dessus tous les poissons sauf le saint pierre, ajoutez un demi verre d'huile d'olive ; Recouvrez avec l'eau bouillante et cuisez à feu vif ( boui ) pendant 5 minutes. Ajoutez le saint-pierre et continuez à bouillir à feu vif le tout pendant encore 5 minutes. Retirez du feu ( abaisso ) et enlevez les poissons. Dressez dan un plat. Servir dans chaque assiette les croûtons tartinés de rouille, la soupe par-dessus et les poissons.



## Suite LA BOUILLABAISSE

### Liste des ingrédients que l'on doit mettre ou que l'on peut mettre:

#### La soupe:

Poissons de roche (girelles, serrans, gobie, pataclé) queue de congre, murène, crabes, cigales de mer.

#### Poissons pour la bouillabaisse:

Rascasse, vives, rougets grondin, congre en tranches (partie centrale), saint pierre.

#### Ce que l'on ne met pas:

Loup, dorade,,langouste.

#### Ce que certains ajoutent:

Pommes de terre.