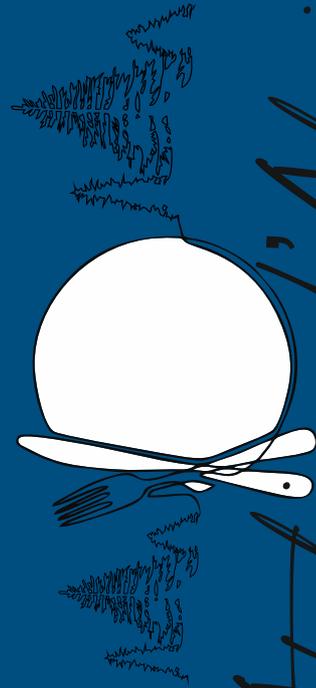




Fiche Recette Fumet de poissons

25 rue du Théâtre du peuple 88540 BUSSANG

Tél 06 75 64 37 12



L'Atelier d'Alain

Cours de cuisine pour particuliers et professionnels

Préparez un fumet de poisson

Méthode de cuisson : sauteuse, marmite

Cuisine : fumé de poisson

Plats : fumé

Temps de préparation:

30 minutes

Temps de cuisson:

20 minutes

Temps total:

50 minutes

Description

Véritable concentré de saveurs, le fumet de poisson sert à la confection de plusieurs recettes plus élaborées. Comme le soulignent tous les chefs, le fumet de poisson est un grand classique de la cuisine française, un indispensable pour sublimer un plat de poisson.

Il confère une richesse de goût incomparable à de nombreux plats et présente l'avantage d'être pauvre en calories. Il est en plus très facile à réaliser et permet d'utiliser toutes les parties du poisson qui sont habituellement délaissées (têtes, arêtes...).

Les poissons blancs notamment le cabillaud ou la sole sont à l'origine des fumets de poisson les plus parfumés .

Ingrédients

1 kg d'arêtes de poisson, têtes de poisson

1 litre d'eau

10 cl de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 échalote

1 carotte

1 bouquet garni

Instructions

- Émincez l'oignon, l'échalote et la carotte. Dans une sauteuse ou une marmite, faites revenir cette garniture dans l'huile d'olive. Ajoutez les arêtes, la tête et toutes les parures de poisson que vous possédez. Faites revenir à feu doux pendant quelques minutes avant d'ajouter le vin blanc. Laissez réduire 5 minutes, avant d'ajouter l'eau et le bouquet garni.
- Laissez mijoter pendant 30 minutes au moins, avant de filtrer à l'aide d'un chinois. Soyez attentifs à ne pas appuyer en filtrant afin de ne pas ajouter d'impuretés à votre fumet de poisson. Dès les premiers frémissements, laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Cette recette peut également être adaptée en remplaçant les parures de poisson par des coquilles et têtes de crustacés. Dans cette version, n'hésitez pas à appuyer fortement au moment de filtrer pour libérer tous les sucs ! Ce fumet de crustacés apportera un pep's supplémentaire à vos plats. Autre bénéfice, le fumet de poisson ou de crustacés, peut être congelé et utilisé ultérieurement.