

Fumet de poisson |

Recette pour 2 litres

Description

C'est une base de la cuisine française, on s'en sert essentiellement pour pocher les poisson ou pour la réalisation des sauces de poisson.

Ingrédients

Fumet de poisson

- 500 Gr Arêtes et têtes de poisson
- 150 Gr Oignon
- 100 Gr Tomate
- 2 Gousse(s) Ail écrasé
- 10 Grain(s) Poivre noir concassé
- 100 Gr Céleri
- 1 Unité(s) Bouquet garni
- 2 Litre(s) Eau

- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **50 mins**

Mise en place

Triez et videz les poissons si nécessaire. Concassez grossièrement les arêtes, mais surtout pas les têtes. Faites dégorger sous un filet d'eau froide.

Épluchez et émincez l'oignon, coupez en gros dés les tomates et les branches de céleri.

Fumet de poisson

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y suer les oignons, les gousses d'ail claquées, le poivre et le céleri.

Attention à ne pas apporter de coloration, couvrez durant 2 minutes. Ajoutez les tomates, couvrez à nouveau et laissez compoter pendant 2 minutes.

Ajoutez le bouquet garni, les arêtes et les têtes de poisson, mélangez bien et couvrez à nouveau durant 5 minutes, pour faire ressortir l'eau des arêtes.

Tassez légèrement l'ensemble puis mouillez avec l'eau à hauteur. Cuire à feu doux et à couvert pendant 20 min.

Écumez régulièrement, ensuite sortez la cocotte du feu, ajoutez-y le basilic, laissez infuser pendant 10 min.

Passez l'ensemble dans un chinois étamine. Laissez le fumet refroidir, gardez-le au frigo.

Bon appétit!