

## **BOUILLABAISSE** recette de mon papa.

La Bouillabaisse est, à l'origine, un plat du pauvre : les pêcheurs préparaient une soupe avec les bas morceaux et les invendus du matin.

### ***La Bouillabaisse se prépare en 2 étapes.***

D'abord la préparation du bouillon, dont les ingrédients varient d'une recette à l'autre. Je vais vous donner là les ingrédients que j'ai toujours vus lorsque mon papa préparait la Bouillabaisse.

Pour 6 personnes, les ingrédients du fond sont :

2 oignons, 1 tête d'ail,

6 tomates, du concentré de tomate (140gr)

4 à 6 tiges de fenouil frais,

du safran (2 dosettes)

1 pincée de piment doux,

du gros sel (pas trop)

1.5kg de poissons de roches (on peut aussi mettre les bas morceaux, têtes de poissons, petits crabes, tout ce que vous voulez mais surtout pas de poissons gras. Le poisson utilisé doit être d'une fraîcheur absolue.

On fait revenir à l'huile d'olive les oignons émincés, avec toutes les gousses de la tête d'ail coupée en 2 ou 3, les tiges de fenouil coupées en tronçons, les tomates pelées coupées en 4, le concentré de tomate, la pincée (petite) de piment doux et 1 dose de safran, gros sel. On fait bien revenir le tout pendant 5 minutes, puis on y ajoute les poissons de roches vidés.

On recouvre le tout avec de l'eau jusqu'à 4 cm au-dessus des poissons.

On laisse cuire d'abord à feu vif, puis dès que ça bout, on baisse le feu pour laisser cuire à feu moyen environ 60 minutes (quand ça "bouille" tu "abaisses"). On n'oublie pas de goûter le jus pendant la cuisson pour vérifier si l'assaisonnement vous convient et aussi pour le plaisir 😊

Pendant la cuisson les poissons partent en charpie, mais sans importance car le tout va être mouliné au chinois. Vous prenez une cuillère en bois et vous la remuez dans le chinois de telle manière que le jus s'écoule et qu'il ne vous reste qu'une sorte

de pâte dans votre chinois.

Vous jetez alors la pâte, et recommencez l'opération sur toute la mixture. Vous obtenez alors la soupe de poisson, base de votre Bouillabaisse.

### ***Deuxième étape : les poissons et les pommes de terre.***

Les poissons indispensables sont : la rascasse, la gallinette (rouget grondin), le fielas (congre), la vive, le chapon (scorpène) et le St Pierre. La ***cigale de mer***, la ***lotte*** (baudroie), la ***langouste***, sont des ingrédients qui peuvent être ajoutés pour une Bouillabaisse d'exception : à la base c'est un plat de pauvre. Les pêcheurs préparaient une soupe avec les bas morceaux et les invendus du matin.

Il n'y a pas de crustacés dans la Bouillabaisse (pas de bulots, pas de moules, etc... dans la recette originale il n'y en a pas!

Dans la marmite ou repose votre fond vous incorporez des tranches de pommes de terre de 2 cm d'épaisseur (4 à 6 pommes de terre).

Ensuite vous placez les poissons (sauf les Gallinettes) dans la marmite. L'idéal c'est de les garder entiers bien sûr, mais pour une petite Bouillabaisse, on peut prendre des tranches des poissons indispensables cités plus haut.

On recommence le "bouille" (5minutes) et "abaisse" (à feu moyen pendant 10 à 20 minutes selon la grosseur des poissons) et ensuite vous incorporez les Gallinettes pour encore 5 mn.

On dresse alors les assiettes de la manière suivante : des croûtons de pain grillés et aillés recouverts de rouille au fond de l'assiette, une grosse louche de soupe (par précaution je vous conseille de repasser le bouillon dans un chinois, et de le mettre dans une soupière avant de servir pour éviter de retrouver des arrêtes de poissons), 2 ou 3 rondelles de pommes de terre, et 2 ou 3 morceaux de différents poissons (que vous aurez délicatement sortie du bouillon).

Préparation de la rouille : j'utilise de l'huile d'olive et de l'huile d'arachide (pour atténuer le goût de l'huile d'olive).

Dans un mortier, pilez 2 caïeux l'ail, ajoutez une tranche de mie de pain trempée dans la soupe et pressée (préparer en avance pour que la mie ne soit pas chaude) , continuer à piler, ajoutez 2 jaunes d'œuf. Versez l'huile d'olive petit à petit et montez comme une mayonnaise, ensuite terminez avec l'huile d'arachide. Saler, ajouter du safran et du piment doux en poudre, remuer le tout. Mettre au frais.

Découpez des croûtons de pain de 1 cm d'épaisseur, frottez-les d'ail et imbibe-les avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, enfournez à 220 °C. Posez une cuillère à soupe de rouille sur les croûtons.