

Recette de la Bouillabaisse

Qu'est ce que la Bouillabaisse?

La Bouillabaisse est une soupe marseillaise traditionnelle de poissons fait avec les produits de la pêche et de fruits de mer locaux (Mer Méditerranée) Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes Ingrédients: 2 kg de Grondin rouge (rouget)

1,5 kg de Rascasse

1,5 kg de Baudroie

1,5 kg de Saint-Pierre

1 congre coupé en 4 tranches

10 petits crabes 1 kg de tomates, coupées en 4

4 oignons, coupés en tranches

2 gousses d'ail, écrasées

2 cuillères à potage de concentré de tomate Huile d'olive

Bouquet d'herbes: fenouil, laurier (1 feuille), persil (1 brin), peau d'orange

Sel, poivre frais

2 cuillères à thé de safran Recette de la Bouillabaisse (pour 8 personnes) Etape 1: Dans une grande casserole, chauffer les

oignons avec de l'huile d'olive et de l'ail à feu doux Etape 2: Ajouter les tomates et le concentré de tomate, augmenter le feu à

moyen Etape 3: Ajouter 3 litres d'eau, le bouquet d'herbes, et les poissons nettoyés (Congre, Crabes). Ajouter du sel et du poivre.

Couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 20 à 25 minutes Etape 4: Enlever le bouquet d'herbes. Goûter et si nécessaire ajouter

plus de sel et poivre Etape 5: Mettre le Saint-Pierre et la Baudroie. Ajouter le safran. Si nécessaire ajouter de l'eau afin de couvrir les

poissons Etape 6: Faire bouillir 10 minutes. Ajouter la Rascasse et les Rougets. Faire bouillir encore 6 minutes Service:

Retirer les gros poissons et les placer sur un plat. Préparer des tranches de pain. Verser la Bouillabaisse sur le pain. La Bouillabaisse

traditionnelle est servie avec de la Rouille, une sorte de mayonnaise faites avec de l'ail et de l'huile d'olive Suggestion de vin: Rosé

des Côtes de Provence, Riesling d'Alsace, Beaujolais rouge Bon appétit!

Au sujet de l'auteur

[Cuisine-France](http://www.cuisine-france.com) est un site qui propose des recettes de cuisine française: <http://www.cuisine-france.com>

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>