

COURT-BOUILLON POUR POISSONS ET CRUSTACÉS

Janvier 2004 (Actualisé en janvier 2017)

Ingrédients (pour 1 Kg de poisson ou de crustacés) :

- ★ 50 g de gros sel gris de Guérande
- ★ 1 bel oignon paille
- ★ 1 échalote
- ★ 1 carotte
- ★ 1 côte de céleri-branche
- ★ 1 petit poireau
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 4 clous de girofle
- ★ 10 grains de poivre noir
- ★ 20 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 pincée de piment de Cayenne en poudre
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ Poivre du moulin

Ustensiles : Faitout

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30/35 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 1,80 €



Recette :

Peler l'oignon, le piquer avec les clous de girofle. Éplucher la carotte et la couper en rondelles. Laver le poireau et la branche de céleri, les parer et les couper en gros tronçons. Peler et émincer l'échalote. Dans un faitout, placer l'oignon, les rondelles de carotte, les tronçons de poireau et de céleri, recouvrir avec 3 litres d'eau froide et ajouter le gros sel.

Mettre à chauffer, ajouter le bouquet garni, les grains de poivre, le vin blanc, l'échalote, le piment de Cayenne, le vinaigre et poivrer généreusement. Maintenir l'ébullition 30 minutes et plonger le poisson ou les crustacés vivants, tête la première pour 5 à 10 minutes (selon leur grosseur). Laisser refroidir dans le court-bouillon.

Crustacés : Homards, Langoustes, Langoustines, Araignées, Tourteaux, Étrilles, Crevettes, Gambas, Écrevisses,...