

FUMET DE POISSON

• POUR 1,5 L DE BOUILLON

MATÉRIEL

• 15 MIN DE PRÉPARATION

Écumoire

• 20 À 25 MIN DE CUISSON

Chinois ou passoire fine

1,2 kg d'arêtes et de parures de poissons maigres (merlan, colin, barbue, sole...) • 1 oignon • 1 échalote • 1 carotte • 30 g de beurre • 1 bouquet garni (thym, persil, laurier) • 1 cuil. à café de grains de poivre noir • 1 cuil. à café de gros sel

1 Concassez et rincez les parures et les arêtes de poisson. Épluchez et émincez l'oignon et l'échalote. Pelez et coupez en rondelles la carotte.

2 Dans une grande cocotte, faites suer les oignons et l'échalote dans le beurre. Ajoutez les arêtes égouttées, mélangez et poursuivez la cuisson pendant 2 min.

3 Versez 2 l d'eau et ajoutez le bouquet garni, le poivre et le gros sel. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20 à 25 min sans couvrir et en écumant régulièrement.

4 Filtrez le fumet et utilisez-le directement pour une préparation ou laissez-le refroidir à température ambiante avant de le placer au réfrigérateur.



BOUILLON DE LÉGUMES

POUR 3 L DE BOUILLON

MATÉRIEL

20 MIN DE PRÉPARATION

Chinois ou passoire fine

1 H 30 DE CUISSON

2 oignons • 3 clous de girofle • 2 carottes • 2 navets •
2 poireaux • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni (laurier,
thym, romarin) • 1 bouquet de persil plat • 1 cuil. à soupe
de grains de poivre noir • 2 cuil. à café de gros sel

1 Lavez tous les légumes. Pelez et coupez en deux les oignons, piquez-en un avec les clous de girofle. Coupez grossièrement le reste des légumes sans les éplucher.

2 Versez tous les ingrédients dans une grande cocotte, couvrez avec 4 l d'eau, salez et poivrez.

3 Portez à ébullition, puis laissez mijoter 1 h 30 sans couvrir. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

4 Filtrez le bouillon, sans trop écraser les légumes jusqu'à l'obtention d'un bouillon clair. Utilisez-le directement pour une préparation ou laissez-le refroidir à température ambiante avant de le placer au réfrigérateur.

