

— TECHNIQUES —

Fumet de poisson



POUR 50 CL DE FUMET

INGRÉDIENTS

300 g d'arêtes et de parures de poissons maigres
(barbue, sole, turbot, merlan, saint-pierre)
20 g de beurre
5 cl de vin blanc (ou rouge ou Noilly Prat)
Poivre en grains
15 g d'échalote
40 g de céleri branche
40 g de blanc de poireau
40 g d'oignons
Parures de champignons (facultatif)
½ bouquet garni
50 cl d'eau froide

USTENSILES

Chinois étamine
Rondeau moyen



• 1 •

Réunissez les éléments de la recette sur votre plan de travail.



• 4 •

Déglacez avec le vin blanc.



• 5 •

Mouillez à hauteur avec de l'eau froide puis laissez cuire à petit feu durant 35 à 40 min.



• 2 •

Faites revenir les parures et les arêtes de poisson dans le beurre moussieux.



• 3 •

Ajoutez la garniture aromatique.



• 6 •

Écumez régulièrement durant la cuisson.

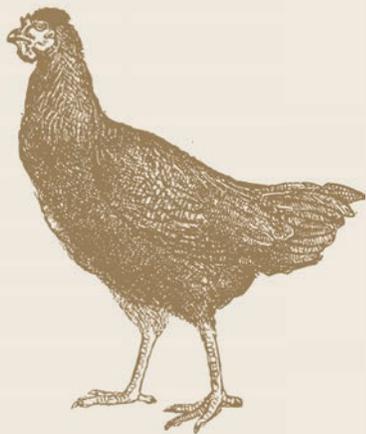


• 7 •

Passez au chinois étamine afin d'obtenir un fumet clair.

— TECHNIQUES —

Jus de volaille



POUR 75 CL DE JUS

INGRÉDIENTS

500 g d'ailerons de poulet (pour un jus de poulet)
ou 500 g de manchons de canard (pour un jus de canard)
ou 500 g de lapin (pour un jus de lapin)
100 g d'échalotes
50 g d'oignons
50 g de céleri branche
100 g de carottes
1 bouquet garni
100 g de beurre
1 l d'eau ou de fond blanc de volaille (voir p. 24)
10 cl de vin blanc
Poivre en grains

USTENSILE

Chalumeau



. 1 .

Flambez le bout des ailerons afin d'éliminer les sicots et les filoplumes restants.



. 4 .

Placez les ailerons dans la cocotte et faites-les colorer.



. 7 .

Versez le vin blanc.



• 2 •

Réunissez les éléments nécessaires sur votre plan de travail.



• 3 •

Faites fondre le beurre dans une cocotte en fonte.



• 5 •

Versez la garniture aromatique et faites-la suer.



• 6 •

Assaisonnez.



• 8 •

Mouillez à hauteur avec le fond de volaille.



• 9 •

Laissez cuire une vingtaine de minutes en écumant régulièrement.

