

— 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.



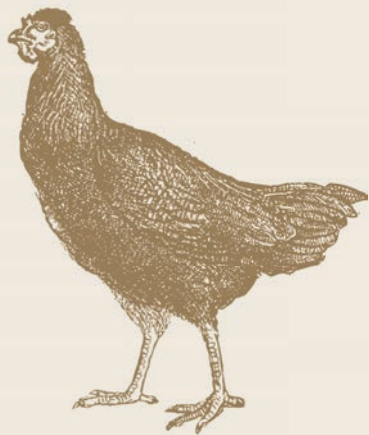
• 7 •

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.

