

Fumet de poisson

Recette pour 4 personnes

Description

C'est une base de la cuisine française, on s'en sert essentiellement pour pocher les poisson ou pour la réalisation des sauces de poisson.

Ingrédients

Fumet de poisson

- 1.50 Kg Arêtes et têtes de poisson
- 1 Unité(s) Oignon
- 5 Unité(s) Tomate
- 2 Gousse(s) Ail écrasé
- 10 Grain(s) Poivre noir concassé
- 2 Branche(s) Fenouil
- 2 Branche(s) Basilic
- 2 Litre(s) Eau

- Huile d'olive

Préparation

Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Triez et videz les poissons si nécessaire. Concassez grossièrement les arêtes, mais surtout pas les têtes.

Épluchez et émincez l'oignon, coupez en gros dés les tomates.

Fumet de poisson

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y suer les oignons, les gousses d'ail claquées, le poivre et le fenouil.

Attention à ne pas apporter de coloration, couvrez durant 2 minutes. Ajoutez les tomates, couvrez à nouveau et laissez compoter pendant 2 minutes.

Ajoutez les arêtes et les têtes de poisson, mélangez bien et couvrez à nouveau durant 5 minutes, pour faire ressortir l'eau des arêtes.

Tassez légèrement l'ensemble puis mouillez avec l'eau à hauteur. Cuire à feu doux et à couvert pendant 20 min.

Écumez régulièrement, ensuite sortez la cocotte du feu, ajoutez-y le basilic, laissez infuser pendant 10 min.

Passez l'ensemble dans un chinois étamine. Laissez le fumet refroidir, gardez-le au frigo.

Bon appétit!