

FUMET DE POISSON

RECETTE POUR 1 LITRE

ÉLÉMENTS DE BASE

- Bulbe de fenouil 1 pièce
- Oignon Blanc 1 pièce
- Ail 1 gousse
- Fenouil sec 2 Br.
- Graines de poivre noir 5 pièces
- Fond blanc de volaille 1.5 l.
- Arête et tête de poisson blanc P.M.



PROGRESSION

1. Préparation du fumet de poisson.

Retirer les ouïes et yeux des poissons.

Rincer sous l'eau courante les arêtes et les têtes de poissons.

Émincer finement le bulbe de fenouil et l'oignon éplucher, claquer la gousse d'ail.

2. Cuisson du fumet de poisson.

Dans un cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive, puis faire suer pendant 5 minutes, le bulbe de fenouil, l'oignon et la gousse d'ail claquée, sans colorer.

Ajouter le fenouil sec, le poivre noir, les arêtes et les têtes de poisson.

Faire suer 5 minutes environ en remuant. Mouiller avec le fond blanc. Cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Au terme de cette cuisson laisser reposer hors de feu pendant 10 minutes puis passer le fumet au chinois étamine.

Refroidir rapidement en cellule et réserver au frais.

Notes :
