



Poissons

# Bouillabaisse de merlan



3h

1h30

1h30

0

502

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les poissons

400 g **Rascasse(s)**

400 g **Merlan(s)**

300 g **Rouget**

1 unité(s) entière(s)

**Etrille(s)**

## Ingrédients pour le bouillon

2 **Poireau**

2 **Oignon(s)**

2 **Gousse(s) d'ail**

2 **Echalote(s)**

6 tige(s) **Fenouil(s)**

6 tige(s) **Persil plat**

4 **Tomate(s)**

2 feuille(s) **Laurier**

600 g **Pomme(s) de terre**

1 **Piment de Cayenne**

1 **Orange(s)**

2 pincée(s) **Safran**

4 c. à soupe **Huile d'olive**

3 litre(s) **Eau**

## Étape 1

### Préparation du bouillon

- 1 Laver et couper grossièrement les poireaux.
- 2 Éplucher et hacher les oignons et les échalotes.
- 3 Éplucher et écraser les gousses d'ail.
- 4 Laver et égoutter le persil et le fenouil.
- 5 Concasser les tomates. Prélever un morceau d'écorce d'orange.
- 6 Dans un faitout, sur feu doux, faire revenir ces légumes avec l'huile d'olive, le laurier, l'écorce d'orange et le piment. Laisser cuire pendant 15 minutes.
- 7 Ajouter les rougets et les étrilles, assaisonner. Laisser colorer le tout pendant 15 minutes.
- 8 Verser l'eau bouillante et le safran. Laisser frémir pendant encore 10 minutes.
- 9 Retirer les tiges de fenouil et l'écorce d'orange puis passer le bouillon au chinois.
- 10 Faire cuire les pommes de terre en rondelles épaisses dans une marmite d'eau bouillante pendant 30 minutes. Les égoutter et les ajouter dans le bouillon.

## Étape 2

## Préparation de la rouille

- 1 Découper et épépiner les piments, les couper en petites rondelles. Peler et dégermer les gousses d'ail.
- 2 Piler le piment et l'ail dans un mortier avec une pincée de sel.
- 3 Prélever une grosse rondelle de pomme de terre et l'ajouter dans le mortier.
- 4 Continuer à piler. Verser l'huile en mince filet, jusqu'à obtention d'une consistance ressemblant à la mayonnaise.

### Ingrédients pour la rouille

4 **Gousse(s) d'ail**  
2 **Piment(s)**  
1 **Sel**  
10 cl **Huile d'olive**  
4 tranche(s) **Pain(s) de campagne**

## Étape 3

### Cuisson des poissons

- 1 Porter le bouillon à ébullition.
- 2 Pocher les poissons, les laisser cuire sur feu doux pendant 6 à 10 minutes.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Disposer les pommes de terre dans un grand plat, puis poser les poissons dessus ou à côté.
- 2 Verser la bouillabaisse, servir avec le pain tartiné de rouille.