



## Poissons Pauchouse



**2h05**   **1h40**   **25 min**   **0**   **540**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

### Étape 1

#### Préparation de la pauchouse

- 1 Écailler les poissons à l'aide d'un couteau écailleur. Les vider, les laver et les couper en tronçons avec un couteau de cuisine, en éliminant les têtes. Réserver.
- 2 Pour donner plus de goût à la sauce, garder deux têtes à faire cuire avec les tronçons de poissons et à ôter au moment de dresser les assiettes.
- 3 Éplucher et écraser l'ail à l'aide du presse ail, le disposer dans une marmite.
- 4 Ajouter les tronçons de poisson dans la marmite, ajouter le bouquet garni et mouiller avec le vin blanc. Saler et poivrer généreusement. Couvrir la marmite et porter à ébullition.
- 5 Dès l'ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes.
- 6 Pendant le temps de cuisson, couper le beurre mou en morceaux avec un couteau d'office, le disposer dans un bol.
- 7 Manier le beurre pommade avec la farine à l'aide d'une cuillère en bois, le délayer avec un peu de jus de cuisson.
- 8 Au bout des 20 minutes, verser le beurre manié dans la

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la pauchouse

250 g **Truite(s)**  
250 g **Carpe**  
250 g **Brochet(s) entier(s)**  
250 g **Tanche**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
1 **Bouquet garni**  
75 cl **Vin blanc**

#### Ingrédient pour le beurre manié

50 g **Beurre**  
0.5 c. à soupe **Farine**

#### Ingrédients pour les croutons

180 g **Pain(s) de  
campagne**  
60 g **Beurre**  
1 **Gousse(s) d'ail**

marmite. Poursuivre la cuisson pendant encore 5 minutes, sans couvercle, sur feu doux.

- 9 Retirer les poissons de la marmite à l'aide d'une écumoire, les réserver dans une assiette creuse au chaud.
- 10 Prolonger la cuisson de la sauce pendant encore quelques minutes afin qu'elle épaississe.
- 11 Remettre les morceaux de poissons dans la marmite, couvrir puis ôter cette dernière du feu.

## Étape 2

### Préparation des croûtons

- 1 A l'aide d'un couteau scie, couper le pain en tranches, les réserver sur une assiette.
- 2 Couper le beurre en morceaux, les disposer dans une poêle et les faire fondre sans coloration.
- 3 Disposer les tranches de pain dans le beurre fondu, les faire frire pendant quelques minutes sur toutes les faces, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 4 Égoutter les croûtons de pain sur du papier absorbant pour éliminer l'excès de graisse.
- 5 Eplucher l'ail et frotter les croûtons avec. Réserver.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Repartir les tronçons de poissons dans des assiettes creuses.
- 2 Éliminer le bouquet garni et les morceaux d'ail puis napper les poissons avec la sauce de cuisson.
- 3 Disposer deux croûtons par assiette. Servir la pauchouse chaude.