

TECHNIQUE(S) DE BASE	POTAGE A BASE DE POISSON, FRUITS DE MER ET CRUSTACES.		Page : 280/282 Du Castel Baptiste
DEFINITION	Potage ou soupe dont l'élément principal est un fumet de poisson, un jus de crustacés ou une marinère de coquillages.		
quantités	unité	poids	Progression : Soupe de poissons <ol style="list-style-type: none"> Vider et laver les poissons, les écailler et les couper en tronçons réguliers Faire suer l'échalote à l'huile d'olive (sans coloration) Ajouter les tronçons de poisson, faire raidir lentement durant 5 à 10 minutes Déglacer au vin blanc, faire réduire Ajouter le safran, le fenouil sec, le concentré de tomate Mouiller avec le fumet Ajouter l'ail écrasé, le zeste d'orange et le laurier Porter lentement à frémissement et faire mijoter durant 20 à 30 minutes en écumant Passer la soupe au moulin à légumes, puis au chinois en foulant fortement Vérifier la consistance et l'assaisonnement Commentaires Cette soupe est servie avec des coutons de pain, du gruyère râpé et de la rouille
Huile d'olive	L	0.10	
Rouget-grondin	Kg	0.500	
Vive	Kg	0.500	
Rascasse	Kg	0.500	
Echalote en mirepoix	Kg	0.200	
Vin blanc sec	L	0.25	
Fenouil sec	Kg	Pm	
Tomate concentrée	Kg	0.040	
Safran (poudre)	Kg	Pm	
Fumet de poisson	L	3.00	
Ail (gousse)	Pièce	4	
Orange (zeste)	Pièce	1	
Laurier (feuille)	Pièce	1	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
SUER	Préparer les poissons	Bien les vider, conserver les têtes mais supprimer les ouïes et les yeux
	Coloration	Il faut éviter la coloration. Les tronçons doivent compoter, raidir
MOILLER / CUIRE	Quantité de mouillement	Adapter la quantité de fumet à la quantité de poisson
	Allure de cuisson	Montée en température rapide mais cuisson douce
	Durée de cuisson	Les chairs de poissons doivent se détacher des arêtes
METTRE AU POINT	Soupe liquide	Faire réduire la soupe légèrement en la remuant
	Soupe acide	Vin blanc insuffisamment réduit
	Soupe de couleur claire	Ne pas mixer mais passer la soupe au moulin à légumes.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Soupes de poissons : Rôle du poisson

Fumet de poissons :

Pour confectionner un fumet, les arêtes et têtes de poissons sont utilisées. En fin de cuisson, **le fumet est chinisé** de manière à obtenir un liquide clair.

Soupe de poisson : Pour la confection d'une soupe de poissons, les poissons (tronçonnés) riches en arêtes sont utilisés. En fin de cuisson, **la soupe est moulinée**. Les chairs sont ainsi réduites en pulpe. La consistance de la soupe dépend donc de cette liaison.

Les fabrications des potages à base de poissons est régie par les mêmes règles que les autres potages.

Élément principal	Lotte (baudroie)	Poissons de roche	Fumet ou jus de crustacés	marinière de coquillages
Mouillement	Eau, fumet de poisson	Vin blanc, fumet de poisson, tomate, ail, fenouil	Crème de riz ou riz rond très cuit	Liaison (roux, pulpe de légumes)
Liaison	Chair de poissons	chair de poissons	BISQUE DE CRUSTACES	Crèmes ou veloutés
Potage obtenu	BOURRIDE	SOUPE DE POISSONS DE ROCHE		

Les poissons de la pêche local sont généralement très riches en arêtes et peu consommés, ils sont donc utilisés dans ce type de préparations.