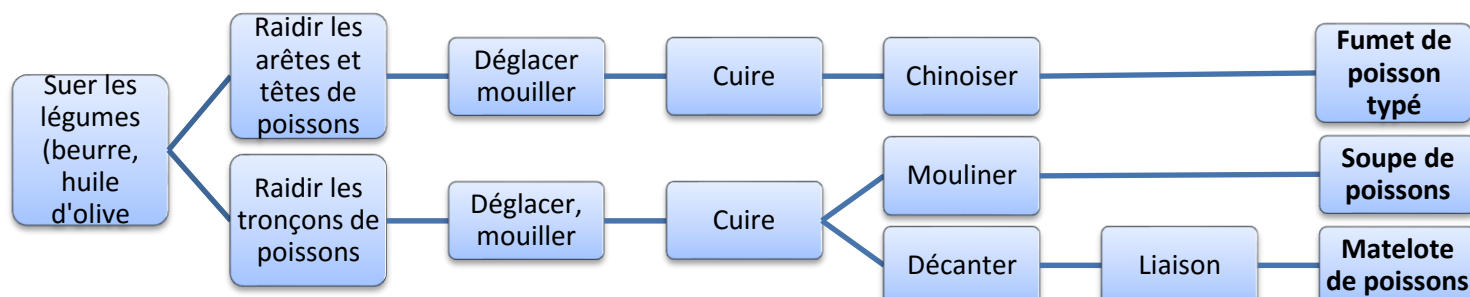


| TECHNIQUE(S) DE BASE      | SAUCES TYPES SOUPE DE POISSON, MATELOTE                                                                                                           |       | Page : 308 / 310<br>Godtschalck<br>Robin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DEFINITION                | Sauces dérivées des soupes traditionnelles régionales de poissons. Elles sont de plus en plus utilisées et font appel à des poissons économiques. |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| quantités                 | unité                                                                                                                                             | poids | <b>Progression : Fumet de poissons de roche</b><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Concasser et dégorger les arêtes.</li><li>2. Dans une russe, faire suer l'échalote à l'huile d'olive (sans coloration).</li><li>3. Ajouter les arêtes de poissons, faire raidir lentement.</li><li>4. Déglacer au vin blanc, faire réduire.</li><li>5. Ajouter le safran, le fenouil sec, le concentré de tomate.</li><li>6. Mouiller avec l'eau froide. Ajouter le fumet en poudre, l'ail écrasé et la feuille de laurier.</li><li>7. Porter lentement à frémissement et faire mijoter durant 20 à 30m.</li><li>8. Passer le fumet au chinois.</li><li>9. Refroidir rapidement.</li></ol> |
| Huile d'olive             | L                                                                                                                                                 | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Arête de poisson de roche | kg                                                                                                                                                | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Echalote (mirepoix)       | kg                                                                                                                                                | 0.2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Vin blanc sec             | L                                                                                                                                                 | 0.25  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Fenouil sec               | kg                                                                                                                                                | pm    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Tomate concentrée         | Kg                                                                                                                                                | 0.025 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Safran (poudre)           | kg                                                                                                                                                | pm    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Eau froide                | L                                                                                                                                                 | 1.25  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Fumet déshydraté          | Kg                                                                                                                                                | 0.02  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ail (gousse)              | Pièce                                                                                                                                             | 4     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Laurier (feuille)         | Pièce                                                                                                                                             | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Commentaires              | Le fumet est passé au chinois sans être mixé, ni foulé. On souhaite l'obtenir clair.                                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| ETAPES             | POINTS CRITIQUES        | PRECAUTIONS                                                                     |
|--------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| SUER               | Préparer les arêtes     | L'idéal est d'utiliser les têtes et les arêtes. Supprimer les ouïes et les eux. |
|                    | Coloration              | Il faut éviter la coloration. Les têtes et arêtes doivent raidir lentement.     |
| MOILLER/<br>CUIRE  | Quantité de mouillement | Adapter la quantité de fumet à la quantité d'arêtes.                            |
|                    | Allure de cuisson       | Montée en température lente et cuisson douce. Ecumer.                           |
| METTRE<br>AU POINT | Fumet sans goût         | Le rapport arêtes/liquide de mouillement n'est pas bon.                         |
|                    | Fumet acide             | Vin blanc insuffisamment réduit.                                                |

| COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La bouillabaisse, les matelotes et les waterzooï belges sont construits sur la même logique.</p> <p>Tous les poissons sont pochés ensemble dans un fumet de base typique.</p> <p>En fin de cuisson, le fumet est réduit et est servi en soupe ou en sauce d'accompagnement.</p> <p>La difficulté est de mener une cuisson idéale pour tous les poissons. Cette méthode de cuisson est surtout utilisée dans le cadre d'une cuisine familiale, ménagère.</p> <p>En cuisine gastronomique, les poissons sont cuits séparément. Il est ainsi possible de les cuire au degré près.</p> <p>En fin de cuisson, les jus de pochage sont réunis et réduits.</p> |

### Les familles de fumets, soupes, et matelotes



| NATURE                   | LIMITES                                              | COMMENTAIRES                                 |
|--------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| SOUPE DE POISSONS        | 500 g de poissons de roches par litre de mouillement | Pour avoir une texture correctement liée     |
| QUANTITE DE POISSON/PERS | 300 g brut/personne                                  | Si les poissons sont servis en bouillabaisse |

| CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS – cuisine expliquée – Charles Gilles – Ed BPI |                                                     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| Fumets de poisson T 304                                                          | Potage à base de poissons ou de fruits de mer T 324 |  |