

TECHNIQUE (S) DE BASE			FUMETS DE POISSON	Page : 248/250 <i>Ecolasse M</i>
DEFINITION			Cuisson combinée d'arêtes ou de tronçons de poisson sans coloration associant une phase de raidissage et une phase de pochage dans un liquide. Le but est d'obtenir un liquide clair riche en saveurs de poisson. Aucune coloration (des arêtes ou des légumes) ne doit intervenir durant la confection.	
quantités	unité	poids	<u>Progression :</u> Fumet de sole	
Beurre	kg	0.050	1. Concasser les arêtes, ôter les ouïes et les yeux et les faire dégorger à l'eau froide. Emincer les légumes pour une cuisson courte 2. Dans une russe, faire suer au beurre la garniture aromatique (sans coloration). 3. Ajouter les arêtes et les faire raidir durant 5 minutes. 4. Mouiller à hauteur avec de l'eau froide, ajouter le bouquet garni. Porter à ébullition puis pocher lentement durant 20 min en écumant. 5. Laisser infuser 10 minutes hors du feu et passer au chinois sans fouler. Refroidir rapidement à +4°C.	
Carotte (facultatif)	kg	0.080		
Échalote	kg	0.050		
Oignon	kg	0.050		
Arête de sole	kg	0.500		
Eau froide	L	1.25		
Bouquet garni	pce	1		
Commentaires	Les meilleurs fumets sont réalisés avec des arêtes de poissons maigres et gélatineux (sole, turbot,...). Ne pas utiliser d'arêtes de poisson gras. On pourrait imaginer un fumet marqué comme un fond blanc (blanchir) Dans ce cas l'aspect est plus translucide. L'inconvénient serait de moins capter les arômes liposolubles			

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
SUER	Pas de coloration	Un fumet est par définition clair. Il ne faut pas que ses éléments colorent.
	Arêtes raidies	Les arêtes doivent suer suffisamment pour transmettre une plus grande partie de leur saveur.
POCHER	Allure de chauffe	À frémissement pour éviter que le fumet ne se trouble.
	Durée de cuisson	Compter 20 minutes. Au-delà, le fumet peut devenir amer.
	Impuretés	Le fumet doit être écumé régulièrement.
CHINOISER	Fumet trouble	Ne pas fouler pour ne pas troubler le fumet.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT
Principe d'un fumet de poisson La confection d'un fumet correspond à une cuisson pochée améliorée. En effet, les arêtes ne sont pas directement recouvertes d'eau froide comme pour un fond blanc. Les légumes sont au préalable sués dans du beurre puis les arêtes sont ajoutées et le tout est lentement raidi dans le but de permettre au beurre de capter les arômes liposolubles. Le mouillement s'effectue ensuite à l'eau froide pour permettre de meilleurs échanges. Une fois à ébullition, le fumet est soigneusement écumé puis la cuisson a lieu à frémissement pour capter les arômes hydrosolubles. Variations autour des fumets Les fumets de poissons peuvent subir des variations intéressantes en fonction des légumes qui peuvent être plus ou moins typés, des mouillements qui peuvent être plus variés (cidre, jus de pomme, vin blanc, jus d'agrumes...). On peut également teinter et aromatiser le fumet avec de la tomate, des épices... Alain Ducasse utilise des fumets composés d'arêtes et de morceaux de cuisses de volailles pour obtenir des fumets gélatineux pour des réductions sirupeuses. Utilisation des fumets Les fumets peuvent être utilisés comme mouillement pour la cuisson de poisson mais également pour la réduction et la confection de sauces (crémées ou émulsionnées au beurre). Les fumets déshydratés Comme les fumets sont des produits semi-finis, ils peuvent être remplacés par des produits industriels. Il faut toutefois se méfier des dosages et surtout de leur concentration en sel lors de la réduction. Le choix d'une marque fiable est important. Préparation des arêtes - dégorgees à l'eau froide : retirer les impuretés et parties sanguinolentes. (coagulation et aspect granuleux des sauces ensuite) - concassées pour augmenter la surface d'échange et une meilleure transmission des arômes compter 1 kg d'arêtes de poissons maigres pour leur teneur en collagène pour 2 l de fumet fini

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS
Fonds blancs T 303 - Sauce type soupes de poissons T 343