

# SOUPE DE POISSONS ACCOMPAGNÉE D'UNE SAUCE ROUILLE OU D'AÏOLI



« Soupe réalisée à partir des petits poissons de roche et d'une garniture aromatique parfumée au fenouil ou au safran. Elle est accompagnée de rondelles de baguette séchées au four, de fromage râpé et d'une sauce émulsionnée de type aïoli ou rouille. »

DENRÉES POUR 8 COUVERTS	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS DE BASE</b>		
- poissons de roche mélangés ou	kg	1,600
- rouget grondin, rascasse, vive, St-Pierre, merlan, congre, ...	kg	1,600
- huile d'olive	l	0,08
<b>FUMET DE POISSON</b>		
- huile d'olive	l	0,05
- carottes	kg	0,100
- oignons	kg	0,200
- échalotes	kg	0,100
- têtes et arêtes des poissons	kg	1,000
- arêtes supplémentaires (sole, barbue, turbotin, ...)	kg	1,000
- bouquet garni	pièce	1
<b>GARNITURE AROMATIQUE</b>		
- oignons	kg	0,300
- poireaux	kg	0,160
- céleri en branches	kg	0,080
- fenouil bulbeux	kg	0,080
- tomates	kg	0,400
- concentré de tomates	kg	0,040
- bouquet garni	pièce	1
- ail	gousse	8
- safran	kg	0,002
- badiane	kg	0,002
<b>GARNITURE</b>		
- baguette ou ficelle	kg	0,160
- gruyère ou parmesan	kg	0,160
- huile d'olive	l	0,04
- ail	gousse	4
<b>SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT</b>		
- œufs (jaunes)	pièce	2
- ail	kg	0,010
- huile d'olive	l	0,25
- safran (si sauce rouille)	kg	0,001
- citron (1/2 pièce)	kg	0,050
<b>ASSAISONNEMENT</b>		
- gros sel		PM
- sel fin		PM
- poivre du moulin		PM
- piment de Cayenne		PM
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 1 H 30 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 25 À 30 MIN</b>		



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail - 5 min

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### 2. Habiller les poissons - 30 min (voir p. 239 et suivantes).

Ébarber, écailler, vider et laver les poissons.

Les dégorger à l'eau courante durant 5 min.

Lever les filets et les réserver.

Concasser, dégorger et égoutter les arêtes.

### 3. Préparer les légumes de la garniture aromatique du fumet de poissons et de la soupe - 30 min

### 4. Marquer un fumet de poissons avec les arêtes - 10 min (voir p. 371)

### 5. Marquer la soupe de poissons en cuisson - 10 min

Égoutter soigneusement les filets de poissons.

Suer la garniture aromatique lentement à l'huile d'olive pendant 4 à 5 min.

Ajouter les filets de poissons.

Mouiller avec 2 l de fumet refroidi.

Ajouter le bouquet garni, les gousses d'ail dégermées et écrasées, et le safran.

Assaisonner au gros sel et poivre du moulin.

Porter rapidement à ébullition.

Écumer si nécessaire.

Cuire rapidement pendant 25 à 30 min.

### 6. Préparer la garniture - 10 min

Tailler la baguette en rondelles.

Huiler les rondelles à l'huile d'olive et les sécher au four doux.

Frotter chaque tranche avec une gousse d'ail.

Râper et tamiser le fromage.

### 7. Réaliser la sauce d'accompagnement (façon rouille ou aïoli) - 10 min

Piler très finement les gousses d'ail.

Ajouter les jaunes d'œufs et le jus d'1/2 citron.

Saler et poivrer (piment de Cayenne).

Monter la sauce « mayonnaise » à l'huile d'olive.

Vérifier l'assaisonnement.

Ajouter le safran en poudre dans le cas d'une sauce

« façon rouille ».

### 8. Passer et terminer la soupe de poissons - 10 min

Éliminer le bouquet garni.

Passer la soupe au mixeur, puis au chinois en foulant fortement.

Remettre la soupe à bouillir.

Écumer si nécessaire.

Vérifier l'onctuosité, la couleur et l'assaisonnement.

Débarrasser la soupe au bain-marie et couvrir.

### 9. Dresser la soupe de poissons - 5 min

Dresser la sauce en saucière.

Disposer le gruyère tamisé en dôme, au centre de l'assiette ou du ravier.

Disposer les lamelles de pain autour du fromage (en couronne). Mélanger pour rendre le potage homogène.

Dresser le potage brûlant dans la soupière.



VARIANTE EN VIDÉO  
Soupe de poissons sauce rouille  
www.bpi-campus.com

## Résultat

Soupe de poissons accompagnée d'une sauce rouille ou d'aioli



## SOUPE DE MOULES AU SAFRAN

### 1. Nettoyer et ouvrir les moules (voir p. 269)

Ouvrir 2 kg de moules de bouchot « à la marinière » avec 0,040 kg de beurre, 0,040 kg d'échalotes ciselées, 0,10 l de vin blanc et 0,010 kg de persil haché.

Ne pas saler, poivrer très légèrement.

Décortiquer, ébarber et réserver les moules dans un peu de leur cuisson.

Décanter puis filtrer très finement le reste de la cuisson.

### 2. Marquer la soupe de moules en cuisson

Suer (sans coloration) 0,100 kg d'oignons, 0,040 kg d'échalotes grises, 0,200 kg de blancs de poireaux et 0,50 kg de bulbe de fenouil avec 0,10 l d'huile d'olive, le tout finement émincé.

Ajouter 0,020 kg de concentré de tomate et 0,500 kg de tomates mondées et concassées.

Singer légèrement avec 0,040 kg de farine.

Mouiller avec la cuisson des moules (0,50 l environ) et 1,50 l de fumet de poisson.

Ajouter 2 gousses d'ail égermées et écrasées, 1 bouquet garni et 0,001 kg de safran en poudre.

Cuire la soupe durant une vingtaine de minutes.

Écumer si nécessaire.

### 3. Terminer la soupe de moules

Passer la soupe au chinois en pressant fortement.

Ajouter 0,20 l de crème et 0,001 kg de safran en pistil.

Refaire bouillir, vérifier l'assaisonnement et débarrasser au bain-marie.

Tamponner avec 0,020 kg de beurre.

### 4. Dresser

Répartir les moules dans la soupière.

Verser la soupe brûlante et servir avec des petits croûtons sautés au beurre clarifié ou séchés au four ou sous la salamandre (ne jamais refaire bouillir avec les moules, elles se racorniraient).



## MATÉRIEL

- 3 plaques à débarrasser
- 1 planche à découper
- 2 bahuts ou calottes

- 1 petite calotte
- 1 mixeur
- 1 chinois ordinaire

## CUISSON

- 1 grande sauteuse pour le fumet
- 1 grande russe pour la soupe
- 1 petite plaque à pâtisserie

## DRESSAGE POUR 4 COUVERTS

- 1 soupière et 1 dessous de soupière avec papier gaufré
- 1 saucière
- 1 petit plat rond avec papier gaufré

## Résultat

Soupe de moules au safran



## POTAGES SIMILAIRES

### Marmite dieppoise

- Velouté de sole peu lié et parfumé au jus de moules et à la cuisson de champignons.
- Garnir d'escalopes de noix de coquilles St-Jacques, de moules ébarbées, de crevettes, de julienne de filets de sole, de turbotin et de St-Pierre.
- Servir avec des petits croûtons sautés au beurre clarifié.

### Cotriade côte de Jade

- Blancs de poireaux sués au beurre, lamelles de pommes de terre. Mouiller au fumet de poisson safrané.
- Ajouter progressivement, et par durée de cuisson, des petits tronçons de turbotin, de rouget grondin, de St-Pierre, de vive, d'un petit homard (facultatif), des langoustines et des moules.
- Servir avec une sauce rouille, des lamelles de baguette séchées au four et du gruyère râpé.