

# Fumet de poisson maison

Le fumet de poisson entre comme base dans beaucoup de sauces. Vous pouvez en trouver dans le commerce mais il est bien meilleur maison... Faites-en une belle quantité et n'hésitez pas à le congeler en petites quantités (version glaçons): vous en aurez ainsi toujours à disposition...

## Ingrédients:

- 500 g de parures de poisson
- un poireau
- une carotte
- un oignon
- une branche celeri
- 25 cl vin blanc
- 3 étoiles de badiane (facultatif: la badiane apporte un petit côté anisé)
- un bouquet garni (vert poireau, laurier, thym, queues de persil)
- quelques grains de poivre

## Préparation

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.



Préparez le bouquet garni

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez la carottes en tronçons de deux centimètres. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.



Préparez les légumes du fumet

- Faites revenir à l'huile d'olive les parures de poisson. Ajoutez les légumes précédents. Puis déglacez au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.



Versez les légumes sur les parures et faites revenir

- Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn. **Surtout ne mettez pas trop d'eau: juste à hauteur!**. Car sinon vous allez « noyer » les arômes et

votre fumet ne sera pas assez parfumé.



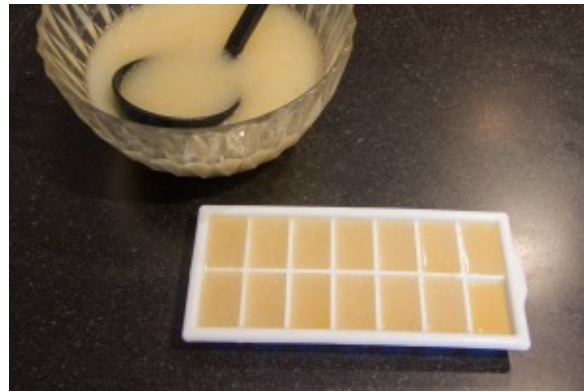
Mouillez à hauteur

- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.



Passez le fumet et foulez-le pour en extraire tous les sucs

- Votre fond de poisson est prêt. Utilisez-le de suite ou n'hésitez pas à le congeler pour une prochaine fois. Avant de le congeler vous pouvez le faire réduire à petit feu : il prendra ainsi moins de place et sera encore plus goûteux.



Congelez une partie du fumet