

# 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.



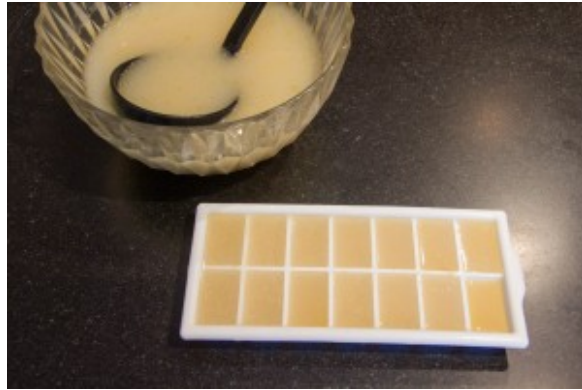
Mouillez à hauteur

- 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

---

# Sauce beurre blanc: toutes les astuces pour la réussir

Le beurre blanc est une sauce classique de la gastronomie française appelée également beurre nantais. C'est une sauce délicate tant sur le plan de la réalisation que de la dégustation. Mais avec tous ces petits conseils vous ne devriez plus la rater!

Elle sublimerà vos poissons et crustacés.



Beurre blanc

**Ingrédients:** (pour 4 à 6 personnes)

- 60 g d'échalote
- 25 g de vinaigre de vin blanc
- 40 g de vin blanc sec
- 250 g de beurre salé



Ingredients

## Préparation

- Coupez le beurre en petits morceaux ( gros comme des noix). Remettez le beurre au frigo. Il est important que votre beurre soit **bien froid**.



Coupez le beurre en morceaux

- Épluchez l'échalote et coupez la en fine brunoise ( petits cubes). Il vous en faut 60 g.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Versez l'échalote émincée dans une casserole avec le vin blanc et le vinaigre. Laissez réduire à sec ( il ne doit rester que très peu de liquide et les échalotes ne doivent pas brûler). Il est important d'effectuer cette opération à **feu doux** pour que l'échalote ait le temps de cuire.



- Haussez alors le feu pour maintenir une très **légère ébullition** et ajouter le beurre **par petits morceaux** au

fur et à mesure **sans jamais arrêter de fouetter vigoureusement**. Ajoutez les morceaux de beurre suivants que lorsque les précédents sont fondus. Dès que le dernier morceau de beurre a fondu **retirez la casserole du feu** et continuez à fouetter 1 mn pour que la température redescende un peu.



- Vous pouvez soit passer la sauce pour retirer les échalotes, soit les garder. Personnellement j'aime beaucoup l'échalote alors je mixe le tout et je réserve dans un thermos pour garder la sauce au chaud sans qu'elle ne tranche. N'oubliez pas que c'est une sauce très fragile et que même la garder au bain marie en attendant de servir peut s'avérer risqué...



Beurre blanc

Pour ceux et celles qui n'ont jamais monter un beurre blanc voici une vidéo de l'Atelier des Chefs qui vous montre comment réaliser un beurre blanc: