

BOUILLABAISSÉ DU CHEF ANDRÉ DELMONTE, RESTAURANT LE MAURIN DES MAURES – LE RAYOL CANADEL



Nombre de personnes : 8 personnes

Difficulté : facile

Coût : 18 € / personne

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

Respecter soigneusement les quantités et ingrédients

3 tomates mûres, 6 gousses d'ail, 2 oignons, 12 pommes de terre, 1 beau bouquet garnis, 4 cuillères à café de concentré de tomates, 15 cl d'huile d'olive, 15 gr de safran (du safran pur pas de colorant type spigol), 40gr de gros sel, 40gr de poivre noir concassé.

Les poissons pour 8 personnes :

On n'est pas obligé de mettre exactement tous les poissons, sauf chapon, saint pierre, rascasses, seiches, qui sont la base de la bouille. N'oubliez pas que la bouille les pêcheurs la faisait avec tous les poissons restant de leur pêche.

1kg de favouilles, 24 moules grosses (facultatif), 2 chapons (de mer) de 800gr, 2 Saint-Pierre de 800 gr, 4 grondins de 200 gr, 4 vives de 200 gr, 6 belles rascasses, 4 vives de 200 gr, 2 vieilles de 600 gr, 1kg de seiches.

La rouille :

2 jaunes d'œufs (à température ambiante), 2 gousses d'ail, 4 pincée de sel, 4 pincée de poivre, 1 pincée de piment, 3 gr de safran, ¼ litre d'huile d'olive, ¼ de litre d'huile d'arachide, et démarrer comme une nyonsaise.

Réalisation :

Le plus long, c'est de nettoyer le poisson, mais on peut demander au poissonnier de le faire. C'est une recette rustique et simple à réaliser. Pour 8 personnes il faut compter 1 heure sans se presser.

En premier, préparer le fond : seiche, congre, tomates, pomme de terre, oignons, ail, bouquet, concentré de tomates, assaisonnement et épices. Le tout dans la gamelle et bien remuer. Il faut environ 30 mn.

En second disposer les poissons dans la gamelle, recouvrir de bouillon et mettre le feu. Il faut environ 15 mn.

Couper en rondelles épaisse les pommes de terres, tomates, plus fin l'ail, oignons. Couper la sèche et la murène en tranches. Rajouter le sel, le poivre, le bouquet garni, le safran et l'huile d'olive.

Mélanger le tout dans une gamelle et laisser reposer 2 heures.

Déposer les poissons dans la gamelle, couvrir de soupe de poisson légèrement mouillée à l'eau.

A partir de l'ébullition, baisser le feu. Quand les pommes de terre sont cuites la « Bouille » est prête.