

RESTAURANT LE PLEIN SUD – LE PRADET

LA MARMITE DU PECHEUR



Nombre de personnes : 6

Difficulté : moyenne

Coût : 8,50€

Temps de préparation : environ 45 minutes (hormis la cuisson du poulpe)

Ingrédients :

- Soupe de poissons et rouille
 - 1 kg de petits poissons de roches (nettoyés)
 - 300 g de tomates
 - 200 g d'oignons
 - 1 bouquet garni
 - 3 gousses d'ail
 - 1 branche de céleri et un fenouil
 - 6 pincées de filaments de safran
 - 2 dl d'huile d'olives
 - 2 piments rouges
 - 100 g de pain de mie
- Poules et poissons
 - 1 kg de gros poulpes (nettoyé)
 - 100 g de carottes
 - 100 g d'oignons
 - 1 gousse d'ail
 - 1 l de vin rouge
 - 100 g concentré de tomate et tomates fraîches

500 gr de darne de congre
300 gr de filet de saumon (préparé)
6 filets de rouget
6 belles gambas et 200g de crevettes
½ kg de moules nettoyées
Pommes de terre

Réalisation :

Lavez et coupez les tomates, oignons, céleri, fenouil et carottes. Epluchez les gousses d'ail, faire chauffer l'huile d'olive, faire blondir les oignons, l'ail, céleri, fenouil puis les tomates. Mettre le poisson et le safran, laisser sur le feu pendant 5 minutes en remuant, saler poivrer, rajouter 2 litres d'eau chaude, rajouter le bouquet garni, couvrez et cuire à feu doux pendant 25 minutes.

Quand la soupe est cuite, passez là au tamis en pressant très fort le poisson pour extraire le maximum le suc, rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Rouille :

Hachez l'ail, le mettre dans un bol mixer, rajoutez le safran et le gros sel, mixer, rajouter la mie de pain, mixer et incorporer l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Cette préparation peut se faire la veille.

Couper le poulpe en gros morceaux, le faire raidir dans l'huile d'olives avec oignons, carottes, ail, tomates et tomates concentrées. Rajouter le vin rouge, gros sel, poivre, bouquet garni, couvrir et cuisson à feu doux pendant 1 h ½ (suivant grosseur du poulpe). 20 minutes avant la fin de cuisson, mettre les pommes de terre à cuire avec les poulpes.

Cuire la marmite : dans une grande casserole, mettre la soupe de poisson, le poulpe avec son jus de cuisson (légèrement lié), pommes de terre, les poissons (sauf les filets de rougets à mettre 5 minutes avant de servir), gambas, moules et crevettes.

Dressage :

Servir dans une assiette creuse, filets de poissons nappés de soupe bien chaude et croutons de rouille dessus.