



Poissons

Bourride sétoise



1h10 **40 min** **30 min** **0** **488**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte

1 kg **Queue(s) de lotte**
3 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour la bourride sétoise

10 cl **Vin blanc**
3 **Carotte(s)**
2 **Poireau**
1 **Céleri-Branche**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce aioli

8 **Gousse(s) d'ail**
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
15 cl **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation de la sauce aioli

- 1 Éplucher les gousses d'ail, les piler dans un mortier jusqu'à l'obtention d'une purée.
- 2 Dans le mortier contenant la purée d'ail, verser le vinaigre et mélanger avec le pilon.
- 3 Incorporer les jaunes d'oeufs.
- 4 Verser l'huile d'olive en filet en tournant le pilon toujours dans le même sens.
- 5 La sauce aioli est prête lorsque le pilon tient droit dans la sauce.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre.

Étape 2

Préparation de la bourride sétoise

- 1 Éplucher les carottes avec un éplucheur, les hacher finement avec un couteau éminceur.
- 2 Ôter les extrémités des poireaux, les couper en rondelles avec l'éminceur.
- 3 Ciseler finement le céleri-branche avec l'éminceur.
- 4 Éplucher et émincer finement l'oignon et les gousses

d'ail avec le couteau éminceur.

- 5 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte. Lorsque l'huile est chaude, faire légèrement revenir tous les légumes. Assaisonner de sel et de poivre.
- 6 Verser le vin blanc dans la cocotte. Recouvrir les légumes d'eau et laisser cuire pendant une quinzaine de minutes.
- 7 Pendant ce temps, faire chauffer de l'eau dans une casserole, ajouter du sel, du thym et du laurier. Couper la queue de lotte en tranches.
- 8 Quand l'eau est chaude, plonger la queue de lotte, la faire cuire pendant 15 minutes.

0.5 c. à soupe **Vinaigre de vin**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 3

Dressage

- 1 Dans un plat de service, disposer les légumes préalablement égouttés entourés des tranches de poisson.
- 2 Verser un peu de bouillon de poisson dans le bouillon de légumes de la cocotte, délayer le tout avec un peu de sauce aïoli.
- 3 Napper les légumes et le poisson de cette sauce puis servir.