



Beurres et Sauces

Court-bouillon



20 min 5 min 15 min 0 19

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Réalisation du court-bouillon

- 1 Eplucher l'oignon puis tailler des bracelets à la mandoline c'est-à-dire de fines rondelles dans le sens horizontal.
- 2 Eplucher les carottes et la tailler en rondelle avec la mandoline.
- 3 Faire un petit bouquet garni avec les tiges de thym, de persil et de laurier. Ficeler soigneusement.
- 4 Dans une casserole, verser l'eau froide, le vinaigre blanc, les carottes, le bouquet garni et du gros sel.
- 5 Porter à ébullition et laisser cuire environ 10 à 15 minutes.
- 6 Lorsque les carottes sont cuites et tendres, ajouter les rondelles d'oignons et laisser cuire encore 5 minutes avant d'éteindre le feu.
- 7 Ajouter le poivre en grain et laisser infuser 5 minutes.
- 8 Verser cette décoction chaude sur le poisson entier et mettre à cuire.

1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1.5 litre(s) **Eau**
2 c. à soupe **Vinaigre d'alcool blanc**
1 c. à soupe **Sel**
1 branche(s) **Thym**
1 branche(s) **Persil plat**
1 feuille(s) **Laurier**