



Beurres et Sauces Fumet de poisson



12h45 15 min 30 min 12h 245
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Les étapes

- Découper l'arrête d'un poisson à l'aide de ciseaux en plusieurs gros morceaux.
- Plonger les morceaux d'arêtes dans un récipient d'eau froide, couvrir d'un film alimentaire et réserver une nuit au frais.
- 3 Le lendemain, émincer les échalotes.
- 4 Enlever les premières peaux du poireau puis l'émincer.
- 5 Sortir les arêtes dégorgées du réfrigérateur et les égoutter à l'aide d'une passoire.
- 6 Les rincer à l'eau froide.
- Mettre le beurre à fondre dans une casserole puis ajouter les échalotes pour les faire suer à feu doux.
- Ajouter le poireau et le faire suer sans le colorer.
- 9 Ajouter un bouquet garni à la préparation.
- Ajouter les arrêtes et laisser cuire quelques minutes en remuant sans laisser colorer.
- Déglacer la préparation avec le vin blanc et laisser évaporer en remuant.
- Ajouter de l'eau jusqu'à couvrir les arrêtes et laisser frémir pendant au moins 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes

Garniture aromatique

- 4 Poireau
- 2 Echalote(s)

Fumet de poisson

- 1 kg **Arête(s) de poisson**
- 50 cl **Vin blanc** 50 g **Beurre**
- 1 11 /) =
- 1 litre(s) **Eau**

- Ne pas trop mouiller le mélange car le fumet nécessiterait alors une réduction très longue qui risquerait de ne pas lui donner bon goût.
- Écumer régulièrement pendant la cuisson et ne pas laisser frémir plus de 30 minutes.
- Quand la cuisson est terminée, filtrer le fumet à l'aide d'un chinois, le refroidir rapidement et conserver couvert au réfrigérateur pendant 24 heures.
- Le fumet ne doit pas être salé car son utilisation rend cet son apport en sel difficile à estimer.