



Beurres et Sauces

Fumet de poisson



12h45 **15 min** **30 min** **12h** **245**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Les étapes

- 1 Découper l'arrête d'un poisson à l'aide de ciseaux en plusieurs gros morceaux.
- 2 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.
- 7 Mettre le beurre à fondre dans une casserole puis ajouter les échalotes pour les faire suer à feu doux.
- 8 Ajouter le poireau et le faire suer sans le colorer.
- 9 Ajouter un bouquet garni à la préparation.
- 10 Ajouter les arêtes et laisser cuire quelques minutes en remuant sans laisser colorer.
- 11 Déglacer la préparation avec le vin blanc et laisser évaporer en remuant.
- 12 Ajouter de l'eau jusqu'à couvrir les arêtes 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 litre(s) Eau

- 13** Ne pas trop mouiller le mélange car le fumet nécessiterait alors une réduction très longue qui risquerait de ne pas lui donner bon goût.
- 14** Écumer régulièrement pendant la cuisson et ne pas laisser frémir plus de 30 minutes.
- 15** 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.
- 16** Le fumet ne doit pas être salé car son utilisation rend cet son apport en sel difficile à estimer.