



Poissons

Aziminu - bouillabaisse



3h15 **40 min** **35 min** **2h** **763**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des poissons et de la marinade

- 1 Écailler les poissons avec un écailleur et les vider avec un couteau à poisson. Les laver.
- 2 Couper les plus gros en tronçons avec un couteau éminceur.
- 3 Sectionner les têtes avec l'éminceur et les réserver dans un saladier pour le bouillon.
- 4 Disposer les tronçons de poissons ainsi que les pinces de crabes dans un plat.
- 5 Les saupoudrer de safran, de sel et de poivre et les assaisonner avec l'huile d'olive.
- 6 Couvrir le plat avec du film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étape 2

Préparation du bouillon

- 1 Éplucher et émincer l'oignon avec l'éminceur puis le mettre dans une casserole.
- 2 Écraser l'ail avec un presse-ail, l'ajouter à l'oignon et ajouter aussi l'huile d'olive.
- 3 Faire revenir l'oignon et l'ail 1 minute puis ajouter les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

0.3 g **Safran**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour le bouillon

1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Bouquet garni**
1 litre(s) **Eau**
1 **Sel**

Ingrédients pour l'Aziminu

1 kg **Rascasse(s)**
4 **Pince(s) de crabe**
350 g **Daurade(s)**
300 g **Merlan(s)**
350 g **Grondin(s)**
1 **Oignon(s)**

têtes des poissons.

- 4 Saler, ajouter le bouquet garni et l'eau à hauteur.
- 5 Couvrir la casserole avec un couvercle, porter à ébullition et laisser cuire à feu vif 15 minutes.
- 6 Une fois ce temps passé, éteindre le feu.

Étape 3

Préparation de l'Aziminu

- 1 Éplucher les pommes de terre avec un éplucheur.
- 2 Selon leur taille, couper les plus grandes en rondelles et laisser les plus petites entières.
- 3 Réserver les pommes de terre dans un saladier.
- 4 Éplucher et émincer les oignons avec un couteau éminceur et les mettre dans une marmite.
- 5 Écraser l'ail dans un presse-ail et le mettre dans la marmite avec l'huile d'olive.
- 6 Mettre la marmite sur le feu et faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier devienne translucide.
- 7 Ajouter le coulis de tomate, le thym, le laurier, le fenouil et le romarin.
- 8 Ajouter la rascasse, les pinces de crabes (poisson et crustacé à chair ferme) et les pommes de terre.
- 9 A l'aide d'une louche, mouiller avec le pastis et le bouillon chaud.
- 10 Faire cuire à feu vif pendant 8 minutes.
- 11 Ensuite, ajouter la daurade, le grondin et le merlan (poissons à chair tendre) et poursuivre la cuisson encore 8 minutes.
- 12 Au bout de ce temps, ôter la marmite du feu et rectifier l'assaisonnement de sel si nécessaire.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser les poissons dans des assiettes creuses, ajouter une tranche de pain rassis dans chaque assiette.
- 2 Mouiller avec la sauce des poissons, poivrer avec du poivre du moulin et servir l'Aziminu aussitôt, chaud.

1 **Gousse(s) d'ail**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**
1 branche(s) **Romarin**
1 tige(s) **Fenouil(s)**
400 ml **Coulis de tomates**
4 **Pomme(s) de terre**
1 **Sel**
2 c. à soupe **Apéritif anisé**

Ingrédients pour la finition

4 tranche(s) **Pain(s) de campagne**
1 **Poivre**