



[< retour](#)

Poissonnerie

Bouillabaisse

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

Type : Autres poissons d'eau de mer

Ce plat originaire de la Grèce Antique symbolise la ville de Marseille. Cette soupe de poissons fut importée dans la cité phocéenne lorsqu'elle fut fondée par les marins grecs. Ce plat provençale était préparé par les pêcheurs marseillais avec les poissons les moins nobles de leur pêche pour leur consommation personnelle. Son nom provient de la contraction du verbe bouillir et du verbe abaisser. Depuis l'antiquité, sa recette fut revisitée maintes et maintes fois.

La bouillabaisse est un plat copieux, il ne nécessite pas d'entrée. Du fromage et une salade de fruits seraient parfaits pour suivre une bouillabaisse.

COMMENT CHOISIR ?

La bouillabaisse s'achète dans les grandes surfaces et épiceries conditionnée en bocaux en verre.

QUE FAIRE AVEC ?

Servir la rouille et les croûtons séparément et la soupe dans une autre assiette. Servir une

autre assiette contenant les légumes et les poissons.

COMMENT PRÉPARER ?

La bouillabaisse nécessite une longue préparation mais une courte cuisson de 15 minutes dans une marmite.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Avant ouverture, la bouillabaisse se conserve selon la date de péremption. Après ouverture, la bouillabaisse se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
113 kcal	10,10 g	1,10 g	7,60 g	21,20 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
29,30 mg	362,20 mg	1,28 g	50,40 mg	138,30 mg
sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
0,90 g	0,60 g	0,14 mg	0,93 mg	1,20 mg
manganèse				
0,13 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Ce plat originaire de la Grèce Antique symbolise la ville de Marseille. Cette soupe de poissons fut importée dans la cité phocéenne lorsqu'elle fut fondée par les marins grecs. Ce plat provençale était préparé par les pêcheurs marseillais avec les poissons les moins nobles de leur pêche pour leur consommation personnelle. Son nom provient de la contraction du

verbe bouillir et du verbe abaisser. Depuis l'antiquité, sa recette fut revisitée maintes et maintes fois.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16268>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16268>