

La bouillabaisse de Denise



Pour 8 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

7 1,5 kg à 2 kg de poissons :
rascasse, rouquier, galinette,
serrau, grondin, vive, saint
pierre, baudroie, congre,
merlan, loup, crabes

7 3 gros oignons

7 2 tomates

7 bouquet garni (fenouil,
persil, laurier)

7 écorce d'orange

7 3 gousses d'ail

7 sel

7 poivre

7 1,5 g de safran rouge

7 huile d'olive

Recette de la rouille

7 2 gousses d'ail

7 2 piments rouges,

7 mie de pain (valeur d'une
noix)

7 huile d'olive

7 bouillon de poule.

Denise HADJADJ vous propose la recette de LA BOUILLABAISSE liée à l'image de la Méditerranée, c'est le type même de la cuisine régionale. Ses traditions sont nombreuses. Une légende illustre l'invention de la bouillabaisse : la légende de la vieille.

Au bord d'une calanque, une vieille femme sur le pas de sa porte pleure amèrement. Des enfants jouent et voient le chagrin de la vieille. Ils s'approchent et cherchent à la consoler. Son chagrin vient de ce qu'elle reçoit son fils et n'a rien à lui offrir à manger. Les enfants ont des parents pêcheurs, épiciers ou marchands de légumes. Tous vont à la chasse au trésor et reviennent vers l'aïeule avec : une rascasse, un morceau de fiel, une vive, un oignon, une tête d'ail, de l'huile d'olive, deux tomates. La vieille femme émerveillée se mit à l'oeuvre et grâce à des éléments apparemment disparates inventa la première bouillabaisse.

Toutes ces espèces ne sont pas obligatoires sauf la rascasse 6 à 7 pièces suffisent pour assurer une bonne bouillabaisse.

- Ecaillez, videz, lavez les poissons avec soin et mettez les sur deux plats : sur l'un, le poisson ferme, sur l'autre, le poisson tendre (merlan, loup, galinette, rouquier).
- Mettez dans une casserole une cuillerée d'huile d'olive par personne.
- Hachez finement les oignons, faites blondir.
- Ajoutez les tomates pelées, épépinées et hachées, le bouquet garni, un morceau d'écorce d'orange, les gousses d'ail écrasées, sel, poivre et safran.
- Déposez dessus le poisson ferme, arrosé d'un demi verre d'huile d'olive.
- Faites un peu mariner, mouillez jusqu'à couvert avec de l'eau bouillante, sel, poivre.
- Mettez votre casserole sur un feu très vif et portez l'ébullition.
- Après 5 min d'ébullition, ajoutez les poissons tendres.
- Continuez l'ébullition plus vivement jusqu'à 5 à 7 minutes.
- Pour être à point la bouillabaisse doit bouillir violemment de 12 à 15 minutes maximum.
- Retirez alors votre casserole, versez le bouillon sur des tranches de pain grillé d'un centimètre d'épaisseur que vous aurez préalablement coupées et rangées dans un plat creux.
- Dressez votre poisson en évitant de le briser sur un autre plat et servez bien chaud.
- On peut ajouter des pommes de terre en quartiers que l'on place au fond de la casserole, le poisson par dessus.
- Servez accompagné de rouille.
- Boisson d'accompagnement : un vin rosé sec de Cassis.

Recette de la rouille :

Préparation : 10 minutes

Prenez les gousses d'ail épluchées et les piments rouges, pilez-les dans un mortier avec un peu de poivre de cayenne et de safran. Ajoutez la mie de pain trempée dans le bouillon et pressée, deux cuillères d'huile d'olive. Mélangez bien le tout. Tournez avec un pilon pour en faire un genre de moutarde. Servez avec le poisson.

Espérant vous avoir mis "l'eau à la bouche"...