



Fond de poisson

(pour obtenir 1 l de fond)

Ingrédients

1 kg de parures de poisson (têtes, arêtes, etc.) dégorgées à l'eau froide et coupées en grossiers morceaux
1 poireau émincé
½ céleri pomme coupé en dés
1 oignon coupé en grossier morceaux
2 gousses d'ail coupées en quatre
1 citron piqué avec 2 clous de girofle
1 brin de thym
1 bouquet de persil
1 feuille de laurier
6 grains de poivre
2 dl de vin blanc
2 l d'eau froide
50 g de beurre
Sel et épices à poisson

Recette

1. Chauffez le beurre et faites suer les légumes, l'ail et l'oignon.
2. Ajoutez les parures de poisson, le citron piqué, les grains de poivre, le persil, le thym et le laurier.
3. Mouillez la préparation avec le vin blanc et l'eau. Portez à ébullition et écumez.
4. Assaisonnez. Laissez frémir pendant 50 minutes.
5. Passez à l'étamine.

Le fond de poisson peut se congeler.

Si l'on poche un poisson dans un fond de poisson, on utilisera ce dernier pour faire la sauce.



Le Court-bouillon

(pour obtenir 5 dl de liquide)

Ingrédients

- 1 poireau émincé
- 1 carotte coupée en rondelles
- 1 oignon émincé
- 1 échalote émincée
- 2 gousses d'ail coupées en quatre
- 1 rondelle de citron
- 1 brin de céleri-branche
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouquet de persil
- 2 brins de thym
- 6 grains de poivre
- 2 dl de vin blanc sec
- 2 dl de vinaigre de vin blanc
- 2 dl d'eau
- 30 g de beurre
- Sel et épices à poisson

Recette

1. Chauffez le beurre et faites suer les légumes, l'ail, l'échalote et l'oignon.
2. Mouillez avec l'eau, le vinaigre et le vin et ajoutez le laurier, le persil, le thym, le céleri-branche, la rondelle de citron et les grains de poivre.
3. Assaisonnez et faites bouillir le tout pendant 35 minutes.
4. Passez à l'étamine et utilisez à température frémissante pour pocher le poisson de votre choix.



Mayonnaise

(6 personnes)

Ingrédients

- 1 jaune d'œuf
- 1 cc de jus de citron
- 1 cc de moutarde
- 1 cc de vinaigre de vin blanc
- 2 dl d'huile(s) pressée(s) à froid (vous pouvez utiliser ou mélanger 1, 2 ou 3 sortes d'huile : olive, tournesol, colza)
- 1 cc de condiments de votre choix (sel et poivre du moulin, etc.)

Pour réaliser cette base, tous les ingrédients doivent être à température ambiante.

Recette

1. Délayez au fouet le jaune d'œuf avec tous les ingrédients, sauf l'huile.
2. Sans cessez de battre ajoutez l'huile goutte à goutte puis en filet. Si la mayonnaise est trop épaisse, mélangez avec un petit peu d'eau chaude.
3. Assaisonnez et laissez reposer pendant 30 minutes au frais.

Pour une sauce plus légère, mélangez votre base de mayonnaise avec du séré maigre ou gras.

Pour une texture onctueuse et homogène, ajoutez à votre base de mayonnaise de la crème chantilly bien ferme.



Mayonnaise (suite)

Agrémentez votre base de mayonnaise (+ séré ou chantilly) selon plusieurs variantes de sauces à choix (rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts) :

Mayonnaise cocktail : mayonnaise et concentré de tomates.

Mayonnaise prairie : mayonnaise, pignons et pistaches hachés et herbes aromatiques ciselées, persil, cerfeuil, ciboulette et estragon.

Mayonnaise remoulade : mayonnaise, anchois et câpres hachés et cornichons émincés.

Mayonnaise caspienne : mayonnaise, pâte d'anchois et caviar.

Mayonnaise tartare : mayonnaise, œuf dur haché, cornichons et câpres émincés, séré maigre, ciboulette ciselée.

Mayonnaise verte : mayonnaise et légumes blanchis et hachés : épinards, cresson, persil, cerfeuil et estragon.

Mayonnaise au curry : mayonnaise, curry et éventuellement cognac à volonté.

Mayonnaise à l'aneth : mayonnaise, yoghourt et aneth ciselée.

Mayonnaise Gloucester : mayonnaise, jus de citron, crème aigre, fenouil émincé et sauce Worcestershire.

Mayonnaise aioli : montez la mayonnaise comme indiqué ci-dessus (base) mais ajoutez aux jaunes d'œufs 4-6 gousses d'ail. Utilisez de l'huile d'olive et/ou de tournesol et/ou encore de colza (plus parfumée).



Beurre manié

(8-10 personnes)

Ingrédients

Jus d'1 citron

Herbes aromatiques ciselées : persil, cerfeuil, ciboulette et aneth

250 g de beurre en pommade

1 cc de farine

Sel et poivre du moulin

Selon vos goûts :

Poivre de Cayenne

Tabasco

1 échalote émincée et 30 g de beurre

Recette

1. Mélangez à la fourchette le beurre et la farine. Ajoutez le jus de citron et les herbes aromatiques.
2. Assaisonnez. Ajoutez selon vos goûts du poivre de Cayenne, du Tabasco et/ou encore une échalote émincée et sautée au beurre.
3. Formez un rouleau. Enveloppez dans du papier alimentaire et laissez reposer pendant 2-3 heures au frais.
4. Au moment de servir, déposez sur le poisson grillé.



Sauce rouille

(6-8 personnes)

Ingrédients

2 jaunes d'œuf

2 piments rouges épépinés et émincés

4 gousses d'ail pressées

50 g de mie de pain préalablement trempée dans de l'eau tiède et ensuite bien pressée

1 dl de fumet de poisson froid

1 dl d'huile d'olive ou de tournesol pressée à froid

Sel et poivre du moulin

Recette

1. Mélangez l'ail et les piments et ajoutez la mie de pain. Incorporez les jaunes d'œuf. Mélangez le tout au fouet.
2. Sans cessez de battre ajoutez l'huile goutte à goutte puis en filet.
3. À consistance, ajoutez doucement le fumet de poisson.
4. Assaisonnez. Laissez reposer pendant 30 minutes au frais.



Sauce aux câpres

(4 personnes)

Ingrédients

3 cc de câpres égouttées et hâchées
1.5 dl de court-bouillon ou de fond de poisson
1 cc de beurre
Crème fouettée
1 cc de farine
Sel et poivre du moulin

Recette

1. Portez à ébullition le court-bouillon ou le fond de poisson.
2. Faites un beurre manié avec le beurre et la farine et ajoutez-le au court-bouillon, petit à petit en fouettant. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant.
3. Ajoutez les câpres.
4. Assaisonnez. Affinez avec un petit peu de crème fouettée. Laissez reposer pendant 30 minutes au frais.



Sauce persillée

(4 personnes)

Ingrédients

2 échalotes émincées

2 cs de persil plat ciselé

2 cs de vin blanc

1.5 dl de fond de poisson (voir recette sous la rubrique « les basiques »)

4 dl de crème

30 g de beurre

4 dl de crème

Sel et poivre du moulin

Recette

1. Chauffez le beurre et faites suer l'échalote, une minute à petit feu.
2. Ajoutez le vin et le fond de poisson et faites revenir à environ 1 cs.
3. Ajoutez la crème et à feu doux laissez réduire de moitié.
4. Ajoutez le persil. Laissez encore mijoter un instant.
5. Assaisonnez. Servez chaud.



Marinade

Base

Préparez une base avec du jus de citron, du persil ciselé, du vin blanc, du sel et du poivre du moulin.

Assaisonnez en ajoutant selon vos goûts les ingrédients suivants : aneth, estragon, ciboulette, basilic, thym, cerfeuil, laurier, câpres, sauge, paprika, poivre rose, poivre de Cayenne, curry, safran, oignon, ail, etc.

Marinade express

(pour 1 poisson entier d'environ 400 g)

Ingrédients

- 1 cc de zeste de citron
- 1 cc de thym ciselé
- 4 cs d'huile olive ou de tournesol pressée à froid
- Sel et poivre du moulin

Recette

1. Mélangez l'huile, le zeste de citron et le thym. Assaisonnez.
2. Badigeonnez le poisson avec la moitié de la préparation.
3. Laissez mariner au frais le poisson pendant environ 1h.
4. Utilisez la moitié de la marinade restante pour badigeonner au moment de griller ou rôtir le poisson entaillé des deux côtés.



Sauce piments

(4 personnes)

Ingrédients

Zeste d'½ limette

1 piment rouge émincé et épépiné

1 piment oiseau émincé et épépiné

1 échalote émincée

2 cc de Tabasco

1 cs d' huile d'olive ou de tournesol pressée à froid

Sel et poivre du moulin

Recette

1. Chauffez l'huile et faites suer l'échalote et les piments.
2. Ajoutez hors du feu le zeste de limette et le Tabasco.
3. Assaisonnez. Laissez reposer pendant 30 minutes au frais.



Sauce verte du jardin

(4 personnes)

Ingrédients

2 cc de moutarde forte

1 gousse d'ail pressée

30 g de mélange d'herbes aromatiques ciselées : menthe, persil, basilic et de câpres hachées

1 dl d'huile d'olive ou de tournesol pressée à froid

Sel et poivre du moulin

(4 filets d'anchois selon vos goûts)

Recette

1. Mélangez l'huile et le mélange d'herbes aromatiques et de câpres.
2. Ajoutez l'ail et la moutarde.
3. Assaisonnez. Selon vos goûts ajoutez ou non les anchois.
4. Laissez reposer pendant 30 minutes au frais.