

Court bouillon de poisson.

Cette recette de court-bouillon de poisson, délicieusement parfumée et épicée propose un mode de cuisson simple et diététique qui fait ressortir le meilleur de la saveur des poissons et préserve leur texture moelleuse. Idéal pour se régaler en mangeant équilibré. C'est un plat très apprécié aux Antilles. Ce court-bouillon de poisson peut être servi avec du riz blanc ou simplement des pommes de terre vapeur.

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 kg de poisson à chair ferme, écaillé et vidé (dorade, bar, vivaneau, rascasse)
- 2 tomates
- 3 carottes
- 2 oignons
- 1 échalote
- 1 piment entier
- 3 gousses d'ail
- 2 citrons verts
- 2 citrons jaunes
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym
- 1 branche de persil
- Piment de Cayenne
- Poivre noir en grain
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Préparation :

- Rincer et tailler le poisson en plusieurs morceaux.
- Presser le jus d'un citron vert.
- Éplucher et hacher 1 gousse d'ail et l'échalote.
- Dans un récipient creux, mélanger le jus de citron avec l'ail, l'échalote hachée et le piment entier.
- Saler, poivrer, et déposer les morceaux de poisson.
- Couvrir avec la marinade et malaxer les poissons
- Filmer et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur ; retourner les morceaux de poisson une fois.
- Laver les légumes.
- Couper et épépiner les tomates ; les couper en quartiers.
- Éplucher et couper les carottes en bâtonnets.
- Éplucher et émincer les oignons.
- Écraser 1 gousse d'ail sans l'éplucher.
- Couper 1 citron vert en rondelles,
- Dans une marmite, verser 1,5 litre d'eau et mettre tous les ingrédients.
- Ajouter le thym, le laurier et une dizaine de grains de poivre.
- Saler et saupoudrer de piment de Cayenne.
- Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 1 heure, à couvert et à feu moyen.
- Essuyer les morceaux de poisson et les déposer dans la marmite.
- Faire cuire à feu doux, pendant 15 minutes.
- Éplucher et écraser une gousse d'ail
- Presser le jus des citrons jaunes.
- Ciseler le persil.
- Dans un bol, mettre l'ail, le persil ciselé, verser le jus de citron, et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; saler, poivrer et réserver.
- À l'aide d'une écumoire, sortir le poisson cuit de la marmite, et le déposer dans un plat creux.
- Passer le bouillon au tamis, placé sur un saladier.
- Prélever un verre de bouillon et le verser dans le bol.
- Émulsionner le mélange à l'aide d'un fouet et le verser sur le poisson.