

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

BOUILLABAISSE marseillaise et sa ROUILLE

Histoire de la bouillabaisse

À l'origine, la bouillabaisse des pêcheurs était un plat modeste, préparé et consommé en premier par les pêcheurs des Goudes avec les invendus du produit de leurs rudes sorties en mer. Cette soupe améliorée était donc un "plat des pauvres", les temps ont bien changé ! et se consommait déjà avec de la rouille ou/et de l'aïoli.

Très prisée, elle a acquis ses lettres mondiales de noblesse et pénétré de nombreux foyers du monde entier ne retrouve-t-on pas les bouillabaises chilienne ou uruguayenne comme plats nationaux ?

Depuis 1980, certains restaurateurs spécialisés Marseillais ont établi la charte de la bouillabaisse et les cartes des grandes tables du monde doivent, si possible, s'y conformer mais certains Cassandres du vieux port, clament haut et fort : "qu'ainsi la Bouillabaisse aurait vu ses pieds noircir !" , pour nous, peu importe, la Bouillabaisse c'est sublime, mais attention : d'autant plus la recette vous paraîtra simpliste, elle sera traître à réaliser ... "pour réussir une bonne bouillabaisse..." disait la chanson, que faut-il faire ?

Commencer par préparer la rouille et l'Aïoli

Suggestions : L'AÏOLI et la Rouille accompagnent très bien les pommes de terre en robe des champs, les poissons chauds, grillés ou froids, et les viandes grillées.

Recette de la bouillabaisse : on trouve, selon ses moyens financiers, toute une palette de variantes à la recette de la bouillabaisse. "Pour faire une Bonne bouillabaisse..." disait le célèbre chanteur comique marseillais, il suffit de trouver les bons poissons, mais il faut surtout qu'ils soient très frais.

Règle principale : les poissons de la bouillabaisse doivent être très frais si possible du matin et ne pas être passés dans une chambre froide, cuits à point mais en

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



La Positive attitude



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

dernier après la confection du bouillon, et servis entier sur la table devant les convives. Un détail il vous sera nécessaire une ...trés.. très grande marmite !

Le Bouillon : En fait, c'est un fond liquide , on fera d'abord revenir l'oignon, l'ail et les feuilles de fenouil sauvage frais hachées ainsi que la valeur d'une carotte en purée, une pincée de poudre de piment Doux , on ajoute 2 jets d'huile d'olive froide. à feu doux. On va écraser ensuite des morceaux de pulpe de tomate (fraîche mesdames, s'il vous plaît! allez un peu de courage!) sans la peau ni les pépins. Saler, poivrer et saupoudrez de noix muscade. Déposer délicatement ensuite une couche de vin blanc et bien tourner de façon régulière cette préparation , surveiller la flamme sous votre grand marmite , elle doit être forte mais pas excessive et à nous arrivons enfin à la véritable étymologie du mot bouillabaisse : "quand ça bout , on baisse !"..."Bouillie...abaisse!"

C'est le moment d'y inclure les premiers poissons, de petite taille, à la base, du poisson de roche ! Mais de nos jours du poisson de soupe pourra convenir : girelles, roucaous, basses parties de congres, petites rascasses, ... réduire fortement le feu et tourner avec patience, délicatesse et Amour, n'oubliez pas le safran ! - c'est pas fini !, on en est à la moitié à peine :

Après une bonne demi heure pendant laquelle certains auront pu déjà ajouter du concentré de tomate ou une première petite boîte de safran, vérifier la salaison - attention une vraie Bouillabaisse ne doit jamais avoir une forte saveur en piment et surtout pas de piment de Cayenne - bueurk ! - il vous faudra mixer ce fond haché menu et le passer dans le plus traditionnel moulin à légumes, grille moyenne. Prévoir suffisamment de liquide au départ pour disposer du volume nécessaire à pouvoir largement recouvrir l'ensemble des gros poissons. Rajouter de l'eau et du vin blanc si besoin avant de mixer.

Avec ce fond réservé, c'est le moment de préparer vos gros poissons, comme jadis, jamais un seul poisson blanc ne doit être cuisiné en bouillabaisse, exit les loups et autres dorades dont le seul but est de faire monter le prix des additions dans les restos! Donc choisir : un gros chapon (grosse rascasse de grand fond) si possible

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

une Escorpe , des rascasses de belles tailles, des roucaous bleus (labres) , des grosses tranches de lotte ou à défaut de congre découpées dans le bas ventre -sans arrêtes- et petite merveille : un saint pierre ! (ci dessous)

Luxe parmi les luxes si vous pouvez y mettre une cigale de mer et quelques crabes poilus de forte taille vous serez pile dans la tradition : les bulots, les moules et les langoustes ne sont apparues dans la bouillabaisse qu'après ... 1961....! Avènement ainsi de la bouillabaisse royale après les événements et jusqu'alors inconnue des vrais provençaux.

Vidés et écaillés, vous mettrez dans l'ordre : en premier ? Les plus gros individus (plus longs à cuire) et en dernier les plus petits ...le jeu consistant à servir sur table des poissons encore entiers et fermes devant vos convives. Certains chefs astucieux n'hésitent pas à les saisir un très court instant dans une poêle afin de durcir les chairs avant le passage dans le bouillon. La recette originale n'a jamais comporté de moules mais elles ne sont pas interdites à condition d'être peu nombreuses !

Cette dernière étape ne durera que très peu de temps, vos convives sont à table quand vous mettez les gros poissons dans le bouillon ; mais vous avez mis auparavant des pommes de terre épluchées et coupées en tranches à mijoter dans une partie du bouillon et par ailleurs enduit des tranches de pain dur enduits d'huile d'olive et râpé de gousse d'ail....c'est prêt !

Certains n'hésitent pas à dresser 2 assiettes devant chaque convives : une que l'on va tapisser de tranches de pommes de terre et d'une ou deux tranches de pains sur lesquelles on étalera la rouille ou l'aioli avant d'y laisser glisser un filet de ce délicieux bouillon bien chaud et dans l'autre on dressera les filets de poissons que l'on répartira entre chaque convive de façon à ce qu'ils goûtent tous les chairs différenciées et surtout qu'ils puissent souper à grosses cuillères de ce merveilleux fond liquide.

Plat unique, la Bouillabaisse se sert par tradition avec un vin blanc sec ou un rosé puissant . Pour ma part je célèbre les Cassis et les Bandol comme il se doit, mais il

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



La Positive attitude



Bienvenue dans la *tradition provençale culinaire* voici les vraies recettes de **Provence**

recettes personnelles de *Michel Hugues*, cuisinier par passion

faut bien reconnaître qu'actuellement face à leurs prix outrageux , leur rapport qualité/prix est nettement en leur défaveur face à des côtes de Provence, des coteaux d'aix ou des Côtes du Rhône qui n'ont pas tout trahi , quant à eux, aux faveurs du parisianisme ambiant ! Mon joker perso : un Tavel rosé ... la Bouillabaisse, quelle joie !

©michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com