

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

Bourride de baudroie

Selon l'éducation de votre palet vous marquerez des préférences quant aux poissons à choisir. 3 espèces sont utilisées pour ce plat typiquement du pays d'escartefigue quoique issu de Sète en languedoc. Certains préfèrent la baudroie - nom provençal pour la lotte -, pour d'autres le loup (bar pour les parisiens) est le poisson idéal. Pour d'autres encore ce sera le "chapon", ou grosse rascasse de plus d'un kilo. Nous avons choisi la tradition la plus authentique avec la baudroie. Dans tous les cas il vous faudra 1,5 k de poisson blanc coupé en grosses tranches égales pour optimiser le résultat de la recette.

Ingrédients : pour 4 personnes : 1,5 k Baudroie (Lotte) - 1 Oignon blanc - 5 gousses d'Ail - 1 brin de Fenouil sauvage - 1 feuille de Laurier frais - 1 pelure d'Écorce d'orange - 4 carottes - 1 fenouil de culture - 1 branche épaisse de céleri - 8 Tranches de Pain de campagne rassis de 1 cm d'épaisseur - 30 cl d'Aïoli - 6 Jaunes d'oeuf - Sel Poivre Blanc du moulin - 1 bouteille de vin blanc

Couper la baudroie en 6 tranches égales. Les mettre dans une marmite avec l'oignon blanc émincé, le fenouil, les 5 gousses d'ail épluchées, la feuille de laurier et le brin d'écorce d'orange. Mouiller avec de l'eau chaude de manière à juste couvrir les légumes et le poisson. Commencer par les légumes, le poisson ensuite avec 3 minutes de retard Ajouter le vin. Assaisonner de sel et poivre blanc et mettre à cuire 15 minutes à feu doux. Pendant ce temps mettre 4 assiettes creuses et le plat creux de service en pré chauffe, four ouvert.

Lorsque le poisson est cuit, le retirer du bouillon et le réserver au chaud. Retirer le fumet du feu. Prélever 4 cuillerées à soupe par personne d'aïoli et y mélanger les jaunes d'oeuf progressivement jusqu'à obtention d'une sauce homogène onctueuse. Dresser les tranches de pain dans le plat creux et verser le bouillon lentement au dessus jusqu'à absorption de celui-ci. Poser au-dessus les tranches de poisson. Dans le restant du fumet de poisson, verser peu à peu le mélange d'oeufs et d'aïoli tout en tournant sans cesse avec une cuillère en bois, et faire épaissir sur feu doux sans laisser bouillir.

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

Verser cette sauce épaisse sur les tranches de pain garnies de poisson et servir immédiatement. Présenter le restant d'aïoli à part. Assiettes blanches ou jaune provençal de rigueur !

Une variante de cette recette consiste à mettre la sauce à l'aïoli en cours de cuisson directement dans le fumet au cours des 5 dernières minutes. Pour ma part selon la saison j'agrémente le poisson de noix de saint Jacques ou de pétoncles (dont je n'arrive toujours pas à accepter que l'Europe ait autorisé et accordé l'appellation st Jacques aux pétoncles de la mer du nord et de la mer baltique c'est un autre débat !).

Servir un Blanc sec avec ou un rosé puissant (mêmes remarques que pour la bouillabaisse)

©michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com