

La popotte d'Eugénie

Rendez-vous dans ma cuisine



Fumet de Poisson

Il n'y a pas que dans le cochon que tout est bon !

1

Lorsque vous préparer votre poisson pensez à garder les têtes et les parures crues dans un sachet au congélateur. Lorsque vous en aurez au moins un kilo, vous pourrez alors les transformer en fumet de poisson que vous pourrez à nouveau congeler en petites portions pour vos prochaines recettes.

Je fais également ça avec mes carcasses de poulet, afin de réaliser des bouillons de volailles tellement plus gouteux que ceux du commerce et bien moins salé.

Votre panier pour 2 litres :

- 1 kg de tête et de parures
- 1 poireau
- 2 oignons
- 2 gousses d'ails
- 1 carotte
- Thym, laurier, persil
- Huile d'olive



Dans une grande marmite, faites revenir avec un peu d'huile d'olive l'ail, l'oignon, le poireau, la carotte, le thym, la feuille de laurier et le petit bouquet de persil (avec les queues).

Ajoutez les têtes et les parures, puis couvrez à hauteur d'eau et faites cuire à feu moyen pendant 20 minutes tout en prenant soin d'écumer régulièrement la mousse qui se forme à la surface (elle contient principalement les déchets de votre fumet).

Au terme de la cuisson, laissez encore infuser votre fumet pendant 20 minutes hors du feu, puis filtrez votre préparation.

Votre fumet est prêt.

Vous pouvez l'utiliser immédiatement dans une soupe de poisson par exemple ou bien le congeler.

Eugénie

*Cette recette vous a été proposée par La Popotte d'Eugénie
J'espère qu'elle vous réglera, merci pour votre visite et à très bientôt !*