

## **Bouillabaisse exotique**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES**

4 pavés de poissons blancs type cabillaud

200g de morceaux de poissons de roche (Cyril a pris du rouget)

200g de pâtes à la farine de maïs, épautre ou autre (linguine ou spaghetti), moi j'ai fait des pâtes fraîches à la farine complète [ici](#)

3 tomates coupées en cubes

10g de gingembre épluché et coupé en morceau

¼ de botte de mélisse ou persil plat ou menthe

1 oignon épluché et coupé en dés

1 zeste de citron jaune + 1 zeste d'orange

1 gousse d'ail épluchée et dégermée

¼ de fenouil lavé et coupé en morceaux

1 tige de citronnelle coupée en biseau

10cl de vin blanc

3 cuil. à soupe de Ricard

1 œuf mollet (cuisson 6 minutes)

100g d'huile neutre + 100g d'huile de sésame

50g de câpres

100g de pulpe de pommes de terre bien cuites à l'eau

1 cuil. à soupe de wasabi en tube (ou moutarde)

3 cuil. à soupe de sauce soja

20g de beurre

12 gros croûtons frottés à l'ail

huile d'olive

safran

sel fin et poivre du moulin

### **Préparation de la garniture aromatique**

Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile d'olive, déposez l'oignon, le fenouil, la citronnelle ([pour apporter de l'exotisme](#)), le gingembre, l'ail, laissez suer sans coloration, ajoutez ensuite les morceaux de poissons de roche (rouget), [si vous n'en avez pas Cyril propose de mettre un bouillon de poisson, moi j'ai mis un poisson blanc, je n'avais que ça...](#) faites évaporer l'eau de cuisson. Déglacez au vin blanc, faites réduire, ajoutez le Ricard. Bien gratter le fond pour libérer les sucs. Ajoutez les zestes d'agrumes (orange et citron), le jus d'une demi orange, les herbes effeuillées, les tomates, mélangez, mouillez de 25cl d'eau (à hauteur), ajoutez la poudre de safran. Laissez mijoter 20 minutes.

Au bout des 20 min, récupérez le jus de la soupe avec une passoire et salez-le.

### **Préparation de la sauce**

Pendant la cuisson de la soupe, dans le mixeur, déposez l'œuf mollet (qui donnera de l'onctuosité à la sauce) et les câpres et mixez. Ajouter la pulpe de pommes de terre (idéalement chaude, c'est les pommes de terre écrasées à la fourchette) et le wasabi. Ajouter une petite louche de sauce chaude (environ 50g). Versez l'huile de sésame et mixez et ajoutez enfin l'huile de pépins de raisins et finissez de mixer. Réservez dans un petit ramequin, on peut ajouter un peu de fleur de sel. ([j'ai mixé au mini bol du companion vitesse 11, 30s](#))

### **Cuisson des pâtes**

Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les pâtes et cuire le temps indiqué. Egouttez-les puis, dans un saladier, mélangez-les avec la sauce soja et le beurre.

### **Cuisson du poisson**

Dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olive et y cuire le poisson côté peau. Ajouter du beurre et le nourrir (c'est à dire l'arroser avec le beurre de cuisson qui devient noisette).

### **Dressage**

Dans les assiettes, déposez les pâtes au soja, par-dessus les pavés de poissons cuits.

Déposez la sauce wasabi sur les pavés, on peut parsemer de sésame (grillé ou pas).

Ajoutez les gros croûtons.

Versez le bouillon sur les pâtes. Ajoutez un peu de piment si vous le souhaitez.

Servez avec un ramequin de sauce et la soupe dans une théière.

On peut aussi ajouter du shiso vert ciselé sur le poisson.