



## LES PEIS DEL SOULEL

les poissons du soleil

### LA BOUILLABAISSSE de LVC

De tous temps les pêcheurs ne pouvaient vendre certains poissons: les trop petits , ceux qui avaient trop d'arêtes, voir ceux qu'on délaissait pour de mauvaises raisons. Les marins partaient du bateau avec au fond de leur panier de quoi " far la sopa". Vous le savez, lou "peis" ne doit pas bouillir (bolir) mais cuire à "pitchou foc". Pour une soupe de poisson il faut donc baisser (baïssar) le feu -->>bolabaissa --> donc la bouillabaisse

Bien sûr il arrivait une marée plus généreuse avec des crabes, des coquillages, un homard ou une langouste abîmés en les sortant des casiers ... "Mon Diou", on ne les laissait pas perdre c'est évident! On invitait juste les copains pour qu'ils apportent quelques racines bien sèches à mettre sous la " padenassa" . Et en ce temps là on ne mettait pas le "foc al bosc" parce que la "bouillabaisse" cuisait sur la plage

Il existe mille versions de la "bouillabaisse" de la plus simple à la plus sophistiquée et surtout il y a une guerre entre le pain et la pomme de terre . Je vous donne les versions et à vous de choisir . Pour éviter ce choix "cornélien" voyez la (note 8)

#### **INGRÉDIENTS :**

2 kg de poissons à chair ferme (note 1)  
2 oignons  
500 g de tomates bien mûres (note 3)  
2 blancs de poireau  
qq bouteilles de votre "bouhlon" de légumes  
écorce d'orange LVC(note 5)  
pour bouquet garni: -->  
poudre de Perlimpimpin

1 kg de poisson de roche "à soupe"  
3 gousses d'ail (minimum, + au goût)  
bulbes de fenouil (note 4) +feuille de laurier (note 4)  
huile d'olive 1ere pression à froid, de la "vraie"  
une persillade LVC  
safran en filaments  
ciboulette, laurier , persil, "pebre d'ase"(thym) etc..  
piquant LVC

des "trempes" (note 7) ou/et

ou/et des pommes de terre (8)

#### **MÉTHODE :**

Comptez plus d'une heure et demie de préparation et cuisson

#### **Préparer les poissons :**

Commencez par "ébarber" vos poissons en passant vos ciseaux le long des épines du dos et du ventre :car certaines épines, cachées par les nageoires, sont particulièrement agressives. Pensez à enlever aussi les nageoires des flans . Cette précaution vous évitera des piqûres parfois très douloureuses (vieille, rascasse etc..) voir des "suites" très longues (panaris etc..)

Écaillez d'abord si vous le pouvez les poissons : c'est plus facile le ventre plein! (note 5),

Videz-les (pour ceux qui doivent l'être) . Dans ce cas prenez grand soin d'enlever tout le système digestif mais gardez le foie dans le cas du merlu, du requin-taupe, du requin bleu, du maigre et bien sûr de lotte etc ...

Lavez les poissons ; coupez-les en morceaux ou levez-les en filets selon le cas . Gardez les arêtes , têtes etc ...pour le bouillon.

**T.S.V.P -->**

Triez les morceaux : des poissons les plus fragiles à ceux dont la chair est plus ferme. Si vous devez les mettre au frigo, commencez par les plus fragiles, glissez une feuille de papier cuisson entre les couches et dessus les plus fermes: ainsi quand vous “monterez la cuisson vous n’aurez plus qu’à les mettre au fur et à mesure dans la “sauce”

### **“Monter” la “soupe”**

Faites chauffer l’huile d’olive dans un grand faitout , ou si vous en avez une, dans une poêle espagnole profonde à deux anses , bref la “padenassa”

Faites-y “revenir” ail écrasée et oignons hachés fin sans coloration, puis ajoutez les tomates concassées ainsi que les “poissons-à-soupe” et les parures des autres poissons . Laissez “gourgouler” à feu doux un bon 1/4 d’heure à 20 mn en remuant souvent .

Lavez soigneusement vos blancs de poireau (fendus en longueur et vous vérifiez qu’il n’y a plus de sable ) puis vous les coupez en rondelles . Mettez-en la moitié en couche sur la “sauce” . Gardez le reste au frais

Préparez le bouquet garni : une branche de céleri, ciboulette, hysope, petite branchette de romarin (pas trop c’est fort en goût), laurier , persil (beaucoup) , “pebre d’ase” etc..et vous mettez dans votre sac à épices LVC . Ajoutez dans le sac d’épices le zeste d’une orange bio avec le bouquet garni . Sinon une écorce d’orange séchée, voire si vous n’avez ni l’un ni l’autre (note 6) :une petite cuillère de poudre d’écorce d’orange LVC . Enfoncez bien le sac dans le “boulhon”

Ajoutez les bulbes de fenouil coupés en 4 ou 6 selon leur taille. Couvrez l’eau bouillante à défaut , voire, encore meilleur, de votre “boulhon de légumes” à vous par exemple (ou d’un mélange des deux)

Si vous avez quelques favouilles (ou patouilleurs) et que vous n’aimez pas les suçoter, mettez-les maintenant en les écrasant un peu: ils donneront tous leurs parfums et vous ne les retrouverez pas puisque vous allez filtrer la “sauce”

Faites “gourgouler”, cuire doucement une bonne heure à léger bouillon.

Au bout d’une heure :

Sortez et “essorez” votre bouquet garni, filtrer la “soupe”au dessus d’une passoire fine et extrayez au pilon ou avec une cuillère de bois le maximum des sucs .

Certaines ménagères passaient le tout au moulin à légumes, puis le “boulhon”obtenu au “chinois” pour extirper tous les petits débris d’arêtes ou autres

Vous pouvez tout simplement vous servir du “Kipasstou”. Serrez bien le collant du haut vers le bas et vous aurez dans la jatte en bas juste votre “sauce” parfaite

A ce niveau vous pouvez rectifier ou non l’assaisonnement avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC

NB :Ici, vous pouvez stériliser ce “boulhon” pour l’avoir d’avance pour les “zokazou”, sachant qu’il pourra servir pour de délicieuses soupes ou sauces de poissons ou d’autres produits de la mer .

Si vous devez continuer, tenez au chaud la casserole dans laquelle vous avez filtré la “sauce”

### **MONTAGE :**

Environ 1/2 heure avant de passer à table, mettez votre joli tablier, asseyez vos convives devant quelques niamaniamas pour les faire patienter et entrer en action . Mettez le safran écrasé dans les doigts dans un rien de bouillon tiède pour qu’il se “rebichichine”

Remontez la “sauce” précédente à ébullition tout prêt .

**T.S.V.P -->**

Dans la “padanessa” faites chauffer un petit peu d’huile d’olives, faites revenir le poireau qui restait jusqu’à légère coloration puis ajoutez le safran (et son “jus”), un rien de poudre d’écorce de citron; faites revenir puis verser la “sauce “ et faites “frémir”. Si nécessaire ajoutez un peu de “boulhon” afin d’avoir suffisamment de “jus” pour votre “cuisinée”

A partir de ce moment :

1 Si vous ne les mettez pas cuire sous la cendre, disposez les morceaux de pommes de terre en couche : ils soutiendront les morceaux de poisson “à plat”

2 /Mettez peu à peu les poissons en couche et **en les alternant au fur et à mesure de leur durée de cuisson** , du plus dense au plus mince, du plus “raide” au plus “souple” . Ainsi :

**LORSQUE LE DERNIER SERA CUIT DESSUS, CELUI DU DESSOUS SERA JUSTE A POINT.**

Les darnes et morceaux épais demanderont environ 10, 12 mn de cuisson, les filets seront eux cuits en 5 à 6 mn toujours à frémissement : **le poisson ne doit pas bouillir** . Tous les poissons doivent être cuits mais pas trop : juste à point C’est le secret de la “bouillabaisse”

### “BOUILLABAISSE RICA”

Si vous êtes au bord de la Méditerranée bien sûr, même si vous ne les pêchez pas vous trouverez des “favouilles”: à faire cuire avec la “sauce” et à écraser pour en extraire toutes les bonnes substances . D’aucun considèrent comme un crime d’écraser et sortir les favouilles On les laisse sous les poisson pour pouvoir les “suçoter” avec les doigts .

C’est déjà autre chose !

Évidement si au “cul du bateau” vous trouvez des cigales, des langoustines, glissez les vite dans la soupe avant de mettre les “poissons” solides

Pour les tourteaux, le homard ou la langouste, Précuisez-les avant dans de la “sauce”et mettez-les juste quelques minutes sur le dessus pour le goût et le coup d’oeil . Nettoyez et découpez à part et gardez au chaud dans la “sauce” jusqu’au service

### SERVICE :

L’idéal ?? Utilisez une écuelle de terre cuite si possible chaude ( vous pouvez l’avoir chauffée au four ou au FAO ( voir usages du FAO)

Mettez des trempes au fond (voir note 7) . Vous pouvez proposer à vos convives de les “tartiner” avec de l’ “aïoli” ou de la “rouille “... selon les “écoles” . Dressez la poissons en “tournant” pour que chaque convive ait une peu de chaque poisson . Ajoutez éventuellement les pommes de terre

Couvez bien de bonne soupe, pardon de bonne bouillabaisse

**Pour l’aïoli” ou la “rouille” en accompagnement. voir les fiches**

### NOTES TECHNIQUES

( note 1) poissons à chair ferme :: rascasse, vive, congre, lotte ou baudroie,rouget grondin, saint-pierre...  
Liste non limitative voir l’étal du poissonnier

(note 2) poisson de roche "à soupe" : si votre poissonnier n’a pas ce genre de petits poisson goûteux mais pas “mangeable à table” demandez-lui des arêtes , des têtes ou des queues de poissons , l’essentiel est que se soient des éléments qui donnent du goût au “boulhon”

**T.S.V.P -->**

(note 3) Pas de tomates bien mûres du jardin ou bien en hiver : pas de tomates “industrielles”. Il vaut encore mieux les remplacer par une boîte de tomates , en cubes ou en pulpe . Au moins les fruits sont mis en boîte en pleine saison et mûrs !

( note 4) Pas de bulbe de fenouil au marché mais des branches de fenouil sauvage dans le jardin?? Ca ira très bien . Vous pouvez aussi mettre des graines de fenouil et une ou deux étoiles d’anis étoilé dans votre sac à bouquet garni . Profitez-en pour y glisser le laurier (une feuille fraîche + une ou deux sèches si possible) . Ne le dites pas mais si vraiment vous êtes en “panne”, une ou deux cuillères à moka de “pastis de Papilou” de la vieille chouette (voir fiche)

( note 5) Écaillez c’est facile : Vous n’avez pas d’écailleur ? Tant mieux une simple petite cuillère ordinaire va faire l’affaire! Posez votre poisson au fond d’une cuvette mi-pleine d’eau . Passez votre petite cuillère sous les premières écailles côté queue et vous remontez “à rebrousse-poil”: les écailles se lèvent et sortent quasi toutes seules .

Comme il y a de l’eau, elles restent dans cette eau et ne gicent pas partout . Il suffira à la fin d’égoutter l’eau dans l’évier et de mettre les écailles dans la poubelle . Pas d’évier bouché, pas d’écailles collées partout du sol aux murs . Bref ça marche toujours . Bien sûr il y a des poissons plus ou moins difficile à écailler mais la “technique” marche aussi bien que possible

(note 6) La poudre d’écorce d’orange LVC voyez avec “recherche” dans les dossier la fiche : “poudre d’écorce d’orange”pour les détails si vous ne vous rappelez pas. Même technique pour la poudre d’écorce de citrons

(note 7) Les “trempes” sont d’assez fines tranches de pain séchées au four . Une des versions est de les laissez “nature” , la seconde version demande un rien d’huile d’olives , la troisième utilise la raideur du pain pour y râper plus ou moins abondamment de l’ail (pan goussé) . Enfin il y a les versions “saucées” . Sur du “pan goussé” ou pas on tartine de l’ “aioli” ou de la “rouille” avant de “couler” la soupe .

(note 8) Pour ne pas soulever une “guerre pichrocoline” entre vos convives je vous propose une solution : Prévoyez la cuisson des pommes de terre séparées : enveloppées avec leur peau dans de l’alu à cuire dans la braise du barbecue où va cuire la “padenassa” de la bouillabaisse. C’est ce que faisait mon vieil ami Mario, sur la plage . Plus prosaïque même emballage et cuire au four

Sinon ?? Les pré-cuire à la vapeur ou dans votre cher FAO quelques minutes puis les finir dans votre soupe ... ou les “oublier” car elles ne sont pas obligatoires

## NOTES DIÉTÉTIQUES

pour les “sans gluten” vérifiez juste vos épices

Pour les “sans gras”, il y a vraiment très peu d’huile d’olives, les poissons ne sont pas gras (et même si vous utilisiez des poissons gras (maquereau, sardines : c’est du bon gras !)

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans sucre” à, peine une “chouiade” de sucre dans fenouil, tomates et poireaux;. “juste pour dire” . Je crois que c’est permis cette fois-ci

surtout qu’on a pas tous les jours la chance de trouver toutes ces bonnes choses alors pour une fois

on va un peu changer ma formule

**ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A**

**MAIL [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44**

**Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.f](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.f)**