



## LA COTRIADE

La cotriade est une soupe de poissons que l'on retrouve tout le long de la côte bretonne . Elle est devenue un plat emblématique des restaurants de luxe sous une version plus "riche" mais moins goûteuse . On y met des poissons chers ce qui est une hérésie car les poissons "nobles" , souvent les moins goûteux et ne doivent pas dépasser le 1/4 du poids total !

En fait la cotriade c'est le "plat du pauvre" : les pêcheurs étaient payés "à la marée", selon le montant de la pêche chaque marin recevait sa cote part de la vente plus la "godaille" , un "panier", (aujourd'hui ... théoriquement interdite) pour sa consommation personnelle .. et vous imaginez aisément que ce n'était pas " le dessus du panier" . Donc soyez simple et achetez des poissons BON MARCHE vous ferez des économies et vous y gagnerez en goût (\*2\*)!

Arrives à la maison, enfiler votre tablier, une "coiffe" sur la tête et vous écaillez votre marché (\*1\*) . N'oubliez pas de passer derrière le poissonnier car il vaut mieux vérifier le "vidage" qui est rarement "nickel" ... à moins bien sûr que ce soit un copain ... ou votre conquête ! ...

Les ingrédients étaient cuits, parfois, directement au port, sur des "cotrets", morceaux de bois sur lesquels on calait un gros chaudron, ( voir sur les bateaux en mer sur des braseros calés dans une caisse de sel.) . Alors si vous êtes un peu "scout" ou si vous avez un barbecue bien stable et assez grand, callez-y donc la marmite et ajoutez quelques genêts de temps en temps sur le feu : la parfum de la fumée qui "retombera" un peu sur la soupe lui donnera ce petit côté unique .... que vous ne retrouverez même pas chez Roellinger ... c'est dire ...!

Maintenant on passe à l'action : cette "soupe" à base de beurre (note 3) , d'oignons de pommes de terre et des poissons communs, constitue un somptueux "plat unique".

### Ingrédients

1,5 kg d'un mélange de poissons divers (note 2)  
25 grammes de beurre ou de saindoux (note 3)  
un somptueux bouquet garni (note 1)  
Pain coupé en fines tranches (note 4)...

3 gros oignons, très gros oignons  
8 pommes de terre en très gros cubes  
1 cuillère à soupe de persil haché (ou plus)

### Préparation

Faire revenir les oignons coupés en quartiers dans une grande marmite avec le beurre ou le saindoux (note 3) . Mouiller avec 3 litres d'eau ( ou mieux de "bouillon vieille chouette" ?? voyez la fiche ) et -si vous êtes riche , ajoutez quelques verres d'un bon "muscadet" ou d'un honnête "gros plant" .

Je connaissais même une vieille croisicaise qui préférait le cidre brut de ses pommiers .

Et ma foi toutes ces bouteilles accompagneront fort bien le plat tout à l'heure si vous les remettez bien au frais

Ajouter les pommes de terres ( pour les "sans sucre" voir la note diététique) .Parfumer avec le bouquet garni . Première cuisson 15 mn.

Pendant ce temps couper les poissons et les ajouter (note 2) au bouillon au fur et à mesure . Poursuivre la cuisson 10 minutes.

Servir la soupe sur le pain coupé (note 4) dans des écuelles creuses si possible . Servir le poisson à part ainsi que les pommes de terre .

On ajoute sur la table :

une saucière de vinaigre ( de vin rouge maison ) avec le persil haché +  
un pot de gros sel gris ( bien sûr de mer et si possible de Guérande évidemment ! )  
un pot de beurre salé ... pour la tradition mais pas pour les “sans sel” bien sûr  
enfin un pot de crème fraîche double ... O KA ZOU ..

## NOTES TECHNIQUES

Vous n’avez pas d’écailleur et ça saute partout ? Que nenni ! Mettez une cuvette avec un fond d’eau dans votre évier et avec le côté d’une petite cuillère vous grattez “ à rebrousse écailles” depuis la queue vers la tête vos “bébêtes” .Ca se fait tout seul, les écailles restent dans l’eau et tombent au fond . vous n’aurez plus qu’à vider l’eau en retenant les écailles entre vos doigts ... et votre évier est juste à rincer !

(note 2) Les tronçons *sont de tailles similaires* et on les faire cuire peu à peu au fur et à mesure de leur temps propre de cuisson le plus dur d’abord afin que tous soient “ juste à point “tous en même temps . Par exemple Mettez dans l’ordre de fermeté des chairs tête de poissons, congre , lotte , : maquereaux, merlus, sardines., grondins, rougets...

Vous pouvez bien sûr ajouter quelques “crustacés” (crabe, étrilles, bouquets si vous en trouvez ) ou quelques coquillages ( moules, coques etc ) car la famille des marins, pendant qu’il était en mer , faisait souvent la" pêche à pieds” ... Ce qu’on ne pouvait pas vendre on le mettait dans la soupe de la famille : on en faisait pas encore des aliments pour le chat ou le poulet .... Et ça “corse” fort bien le goût !

On peut bien sûr ajouter au début thon, bonite, (cuisson plus longue )ou quelques poissons blancs (cuisson courte vers la fin )

(note 3) beurre ( bien sûr salé si vous pouvez )ou de saindoux (graisse du pauvre ), si c’est interdit ?? pour vous optez pour une margarine toute simple ou à la limite une huile très neutre genre tournesol : dans vos poissons “gras” (maquereaux, sardines ) vous aurez plein d’ “omegas” pour lutter contre votre cholestérol !!!

(note 4) Vous pouvez soit couper le pain dans une miche de pain au levain rassise appuyée sur votre ventre avec un bon “coutel”, soit dans du pain “bis” au seigle et au sarrasin c’est déjà mieux .. mais si en plus, vous les faites rôtir en les approchant de votre braise , je ne vous dis pas le parfum et l’odeur ...

(note 5) NB : n’oubliez pas de sortir la tête de poisson qui est surtout là pour donner du goût : si il y a de la chair sur les joues récupérez la bien sûr et jetez un coup d’oeil dans la gueule car si vous avez une tête de cabillaud ou de congre (quasi introuvable sauf en bord de mer ) .. la langue est très fine et j’ai vu des amis marins “se battre” pour la déguster ... on pourrait presque penser aux têtes de bécasses de Maupassant . Réclamez à vos convives la meilleure histoire et son auteur aura droit à ce morceaux de roi !

## NOTES DIETETIQUES

pour le “sans gras” si vous avez eu la main légère avec le corps gras autorisé et bien égoutté le gras de cuisson des légumes avant de leur adjoindre les fruits de mer c’est tout à fait “faisable”!

Pour le “sans sel”, pensez que les fruits de mer sont néanmoins salés par nature aussi tenez en compte dans votre décompte journalier !

Pour le “sans gluten” tout va bien

Et là ça passe pour le "sans sucre " à condition de traiter les pommes de terre avec mépris . Vous pouvez les remplacer par des morceaux de courgettes ou de potiron cuits dans le bouillon . D’accord cela fera le bouillon moins “clair” mais ça donne un petit goût sympathique . Et puis vous connaissez la formule:

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**