

Poisson au court-bouillon

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavée de poisson blanc de environ 200 g
- 1 carotte
- 1 branche de celeri
- 1/4 poireau
- Piments oiseau
- Sel, poivre, épices (selon votre goût : 4 épices ...)
- Matière grasse (huile/beurre, graisse de canard, hé oui, je suis du Sud-Ouest !).
- Eau : un gros volume.



1. Peler et couper la carotte en brunoise.
2. Laver et couper aussi en petits morceaux le poireau et le céleri.
3. Faire revenir quelques minutes les légumes préparés dans la matière grasse.
4. Ajouter les épices, et les faire chauffer un peu.
5. Ajouter l'eau, et laisser mijoter un peu pour donner du goût au bouillon.
6. A ébullition, y déposer les filets de poisson. Attendre la reprise de l'ébullition, couvrir et laisser reposer 10 minutes.
7. Retirer le poisson et le servir avec une sauce au vin blanc par exemple.