



télécharger
la recette

La bouillabaisse

En Provencao, Boui-abaisso

Selon Guy Millo

(Il a fallu négocier pour qu'il accepte)

Ca se passe chaque été à la Garde Freinet, à l'ombre du grand figuier... et vous pouvez m'en croire : ça vaut autre que le déplacement !

note de la ouèb :

un grand merci à Guy car je sais combien il garde jalousement son patrimoine culinaire... Je pense que s'il sait si bien nous régaler, c'est qu'il met dans sa cuisine autant d'accent provençal que d'amour à mitonner.... Et ça, ça ne s'invente pas.

généralités

Pour faire une bouillabaisse, il faut déjà inviter une dizaine de personnes. Après avoir rassemblé le poisson nécessaire mais pas indispensable,

Préparation

Mettez, dans une marmite, 1 kilo d'oignons émincés que vous faites fondre. Ajoutez 500 grammes de tomates épépinées et hachées et 5 gousses d'ail écrasées, un brin de thym, une feuille de laurier, une branche de fenouil, déposez dessus le poisson pour la soupe de roche les arrosez de $\frac{1}{2}$ verre d'huile d'olives. Recouvrez le tout avec de l'eau bouillante ; assaisonnez avec du sel, du safran et du poivre, 1 verre de pastis. Faites bouillir le tout pendant 1 heure.

Pendant ce temps épluchez 1 kilo de pommes de terre, et coupez les en deux (choisir une qualité reste ferme à la cuisson)

- Faites griller des tranches de pain et garder les dans un plat .
- Passez cette première préparation à la moulinette, afin de retirer toutes les arêtes de poissons et que le mélange soit homogène.
- Remettez ce bouillon dans votre marmite, mettez les pommes de terre, et les calmars quand elles sont à moitié cuites déposer les poissons dedans et faites cuire entre 20 et 30 minutes .
- Servez le bouillon avec le pain rôti et la rouille
- Déposez les poissons et les pommes de terre dans un plat. Ils se mangent accompagnés par la rouille.

La rouille : Guy la prépare avec les foies de rascasses qu'il demande à son poissonnier de lui récupérer quand il vide les poissons.

Écrasez 5 ou 6 gousses d'ail, avec les foies et un œuf, ajoutez du sel, du poivre, et du piment de Cayenne suivant votre goût. Avec le pilon, commencez à bien mélanger et montez comme un aioli

Cette recette est celle pratiquée dans la famille Millo et n'est pas forcément la véritable recette de Marseille mais plutôt celle pratiquée sur la côte varoise et améliorée suivant les goûts du cuisinier.

Quand vous aurez attrapé le tour de main, demandez lui de vous la faire déguster sous le figuier de Saint Clément. Elle a un accent irrésistible.

Ingrédients

on fait selon les arrivages

- 1 kilo de poissons de roche
- 1 langouste
- 4 rascasses
- 2 grondins
- de la baudroie
- merlans
- loups
- crabes
- congre
- chapon
- moules
- vieilles
- calmars ou seiches