

# Bouillabaisse revisitée



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
24250	Plein filet de loup de mer sans peau sans arêtes 150 g env.	200 Gramme
3582	Cube de saumon sauvage du Pacifique sans arêtes 25 g	300 Gramme
41287	Queues d'écrevisses de Louisiane décortiquées cuites 100/200	100 Gramme
277566	Soupe de poisson 1 kg	2 Kilo
174154	Aiguillette de filet de colin d'Alaska sans peau sans arêtes MSC 50 g	500 Gramme
209981	Anneau d'encornet MSC 1 kg	100 Gramme
3490	Riz blanc long grain 2,5 kg	1.5 Kilo
20086	Ail coupé 500 g PassionFroid	50 Gramme
	Piment de Cayenne	10 Gramme
	Curcuma et risodor	10 Gramme
	Oignons	200 Gramme
	Huile d'olive	20 Centilitre

## Etapas de préparation

- 1 Faire suer les oignons avec l'huile d'olive puis le piment de Cayenne. Ajouter l'ail et déglacer avec la soupe de poisson. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter le curcuma et le risodor. Réserver au chaud
- 2 Marquer le plein filet de loup au four à 250°C pendant 4 min. puis finir la cuisson dans la soupe de poisson
- 3 Marquer en cuisson les cubes et aiguillettes de filet de colin au four à 250°C pendant 2 min., puis finir la cuisson dans la soupe de poisson
- 4 Ajouter les queues d'écrevisses, les anneaux d'encornets et laisser tirer pendant 20 min. sans faire bouillir
- 5 Accompagnement : riz blanc cuit, juste à remettre en température avec un filet d'huile d'olive

# Bouillabaisse revisitée