

La Potinière du Palais

Bouillabaisse de légumes et herbes fraîches, à la Cannoise avec sa Galinette

Plat participant officiellement au concours du "Plat Cannois"



I INGREDIENTS

II PREPARATION

III CUISSON

La Potinière du Palais

I INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

AU MARCHÉ FORVILLE EN N'ACHETANT QUE LES PRODUITS DU PAYS
(Tous les poids sont Nets sans Parure)

1.4 kg	Galinette a défaut Rouget Grondins
200 gr	Un beau fenouil
140 gr	Haricots Plat
140 gr	8 Jeunes carottes fanes
4	Petits Artichauts violets
250 gr	Courgettes Violon de Nice
80 gr	1 Petit poivron rouge
120 gr	2 Tomates
100 gr	De fèves (si saison)
130 gr	Pommes de terre grenaille
180 gr	4 Petits oignons Nouveaux
1	Citron de pays Non traité
3	Gousses d'ail épluchées
1	Bouquet garni
2	Feuilles de citronnelle
12	Feuilles de basilic
2	Branches de Coriandre
1	Pointe de couteau de Safran
2.5	Litres d'eau
12 cl	Vin Blanc
40 gr	de beurre
2 Fois 6	Bonnes Cuillères a soupe d'huile d'olive
Q.S.	Poivre du moulin
Q.S.	Fleur de sel de Camargue
1	Cuillère a soupe de concentré de tomate



La Potinière du Palais

II PREPARATION DES LEGUMES

- Tailler la tête du fenouil puis couper en Quatre en gardant le pédoncule.
- Equeuter les Haricots Plats, Couper en deux soit 5 cm de longueur.
- Couper les fanes de Carottes à 2 cm de la pointe puis les éplucher.
- Tourner les petits Artichauts Violets, les Couper en deux Puis les citronnés.
- Tailler des morceaux de courgettes en Gros Battonets de 6 cm.
- Vider épépiner le Poivron rouge et le tailler en quatre puis en deux morceaux.
- Enlever la peau des deux Tomates les couper en deux extraire la chair pour former 8 pétales de tomate.
- Ecosser les Fèves.
- Eplucher les Grenailles puis les couper en quatre.
- Couper les oignons Nouveaux en quatre sans enlever le pédoncule.
- Zester le citron à la râpe fine
- Préparer le Bouquet Gami Puis Hacher les deux feuilles de Citronnelle
- Emincer Finement les Herbes fraîches et les Gousses d'ail



La Potinière du Palais

III CUISSON

Dans une grosse Cocotte à feu moyen Mettre 6 cuillères à soupe d'huile d'olive puis les oignons, l'ail et les artichauts les colorer légèrement

Déglacer avec l'eau et mettre le bouquet garni à cuire pendant 5 minutes a feu moyen à découvert saler

A ce moment là, Mettre les pommes de terre, le poivron, le fenouil, les carottes puis laisser cuire à nouveau 20 minutes, Bien vérifier la cuisson de tous les légumes

Egoutter les légumes en gardant le jus, remettre à ébullition, Cuire les Haricots plats 4 minutes puis les courgettes et les tomates

Réduire le vin blanc à part l'ajouter au jus de Cuisson
(Le vin blanc empêche la cuisson de la carotte et du fenouil)

Pocher le poisson dans le jus de cuisson puis le débarrasser
Mettre le jus d'un demi-citron, le beurre, le safran et l'huile d'olive avec un fouet

Au dernier moment mettre les Herbes et le zeste de citron, assaisonner puis remettre les légumes ainsi que le poisson par-dessus

Servir dans le plat avec quelques croûtons de rouille

Vin conseillé Cassis Bodin Rosé 1998

Bon appétit !