

Non Oui Annuler OK



Fumet de poissons

Sauce

Très facile :

Bon marché :



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1,5 l d'eau
- 1 kg de parures de poissons (demander à votre poissonnier, c'est gratuit)
- 2 carottes
- 2 tomates mures
- 1 gros oignon
- 2 dents d'ail
- 1 bouquet garni
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de vin blanc sec
- sel et poivre en grains
- 6 graines de coriandre

Préparation de la recette :

Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé, les carottes en rondelles, les parures de poissons.

Laisser revenir 3 min, ajouter l'ail et les tomates pelées et coupées en quartiers.

Laisser cuire 5 min, ajouter le vin blanc, l'eau, le bouquet garni, sel, 3 grains de poivre et la coriandre.

Laisser cuire 50 min à feu doux.

Laisser refroidir et filtrer.



Recette proposée par Olivier_523

© Marmiton.org, 1999-2015

L'utilisation du site Marmiton implique l'acceptation des **Conditions Générales d'Utilisation**