



Filets de merlan façon bouillabaisse

Ingrédients pour environ 4 personnes:

Environ 800 gr de filets de merlan (j'en ai mis moins) ou un autre poisson.

1 gros oignon blanc, 1 petit oignon rouge avec le vert, 8 gousses d'ail, du thym, du laurier, quelques feuilles de celeri branche

1 à 2 petits poireaux, une dizaine de carottes, 2 courgettes moyennes, 1 poivron rouge 8 belles pommes de terre, 2 c à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin, safran, curry, panch phoron, piment doux, piment fort, Persil

De l'eau, environ 1/2 litre

Préparez tous les légumes et coupez les en tronçons plus ou moins gros selon votre envie.

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok (ou un autre récipient)

Ajoutez alors les oignons émincés, l'ail, le thym, le laurier et les feuilles de celeri. Bien mélanger et faire suer quelques minutes sur feu doux.

Mouillez avec l'eau, saler, poivrer, ajoutez les épices en très petites quantités au début.

Portez à ébullition.

Ajoutez alors les pommes de terre, les carottes, les poireaux et le poivron. Cuire à couvert

Au bout de 10 à 15 mn de cuisson douce ajoutez les courgettes.

Laisser cuire encore 10 à 15 mn (vérifier la cuisson des pdt et des légumes)

Là vous avez une odeur merveilleuse qui vous flatte les narines. La provence est entrée dans votre cuisine.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson ajoutez les filets de poissons, remettre à ébullition et arrêter la cuisson.

Laissez reposer le plat avec son couvercle et servez le accompagné d'une mayonnaise faite avec une bonne huile d'olive agrémentée d'ail écrasé et de piment.

<http://manature2.canalblog.com/>