



[Lien Film ProvenceTV](#)

La Bouillabaisse de Maria Pour 6 à 8 personnes

LISTE TOTALE DES ACHATS DE POISSONS - COMPRIS : LE FUMET – LE BOUILLON ET LES POISSONS À CUIRE

- 1 St Pierre (700 g à 900 g environ)
- 2 Rascasses (700 à 900 g environ)
- 3 Araignées (vive) – (1 araignée pour le fumet)
- 5 Gallinettes (rouget grondin) (1 gallinette pour le fumet)
- 2 queues de baudroie (lotte) – 700 à 900 g
- 1 Kg de fiélas (congre) – (environ 500 g pour le fumet - 500 g pour le bouillon)
- 1 Kg 800 de soupe de roche – « Roucaous » (environ 300 gr pour le fumet et le reste pour le bouillon)
- 15 favouilles (crabes) – (pour le fumet uniquement)

Fumet de poisson

- 2 gros oignons
- 2 bulbes de fenouil
- 300 ml de vin blanc (si possible vin de Cassis)
- 3 feuilles de laurier
- Gros sel
- 4 C à soupe de pastis
- 2 C à soupe de graines de fenouil
- Peau d'orange séchée
- 4 Litres d'eau

Les poissons pour le fumet sont :

- 300 g de roucaou (soupe de roche)
- 500 g de congre (fiélas)
- 1 gallinette
- 1 araignée
- 15 favouilles (crabes)

(si vous n'atteignez pas le 1,5 kg de poisson complétez avec du poisson de la liste du fumet ;

exemple : Mettez 2 galinettes ou un peu plus de congre ou araignée ou roucaou ou favouilles -
– vous pouvez également mettre les têtes de poissons à cuire entiers dans le bouillon mais attention uniquement des espèces de la bouillabaisse)

Ce fumet peut sans problème se faire la veille en le gardant au frais

Le bouillon de la bouillabaisse

- 2 gros oignons
- 200 g de concentré de tomate
- 4 tomates
- 6 gousses d'ail (coupées en deux)
- 2 C à soupe de graines de fenouil
- 1 bouquet de branches de fenouil séchées
- 300 ml de vin blanc (si possible vin de Cassis)
- Safran + 1 C. à café piment rouge doux (Mélanger le safran et le piment doux et le mettre dans la marmite en même temps que les pommes de terre)
- Huile d'olive
- 6 pommes de terre moyennes - bonne tenue à la cuisson (coupées en tranche de 1 cm environ)
- Sel
- Gruyère râpé

Les poissons pour le bouillon

- 1, 5 kg de roucaou (soupe de roche)
- 500 g de fiélas (congre)

Les poissons à cuire dans le bouillon entiers sont : (4 espèces au minimum)

- 1 St Pierre (700 à 900 g environ)
- 2 Rascasses (700 à 900 g environ)
- 2 araignées (vives) – (500 g environ)
- 4 galinettes (rouget grondin) (800 g environ)
- 2 queues de baudroie (lotte) – (700 à 900 g)

Rouille

- 3 à 4 Gousses d'ail (selon goût)
- une pincée de Piment fort + 1 c à café piment rouge doux + un peu de bouillon
- 2 belles pommes de terres bouillies (dans le fumet)
- huile d'olive
- 2 baguettes de pain (coupées en tranches et grillées)

Une règle fondamentale à Marseille est la découpe du poisson devant les convives.

Astuce très pratique :

- Dans un grand plat chauffant (électrique avec thermostat réglé au minimum) mettre quelques louches de bouillon ainsi que les filets de votre poisson découpé (sans aucun déchet). Ainsi votre plat sera toujours chaud – et vos papilles s'en souviendront !!!!