

COOK TRAVEL CHALLENGE



Pour Participer

@SAFRAN_RP

01

CUISINEZ & DEGUSTEZ

Profitez de cette période de semi-confinement pour cuisiner et voyager par le palais

02

PHOTOGRAPHIEZ & PUBLIEZ SUR INSTA

Prenez votre plat en photo et partagez le sur instagram et taguez

@SAFRAN_RP

03

GAGNEZ UNE BOX

Les 3 meilleures photos qui seront publiées sur Instagram avec le tag @safranrp gagneront une super Box Cuisine



Retrouvez-nous après la partie de cartes de Marius, César et... sur le Vieux-Port pour dîner

**COOK
TRAVEL
CHALLENGE**

Le Bureau des congrès Aix-Marseille Provence vous offre une « recette monument »



Retrouvez-nous après la partie de cartes de Marius, César et... sur le Vieux-Port pour dîner

Les ingrédients pour 6 personnes :

Poissons de roches : 1 kg

Poireau(x) : 2 pièce(s)

Oignon(s) : 1 pièce(s)

Tomate(s) : 4 pièce(s)

Tête(s) d'ail : 2 pièce(s)

Laurier : 2 f

Huile d'olive : 10 cl

Branche de Fenouil séché : 1 pièce(s)

Pistils de safran : 2 pincée(s)

Piment de Cayenne : 0.2 g

Pour la sauce

Huile d'olive : 25 cl

Jaune(s) d'oeuf(s) : 2 pièce(s)

Moutarde forte : 1 c. à soupe

Gousse(s) d'ail : 2 gousse(s)

Pour le reste de la recette

Pomme(s) de terre à chair fondante : 6 pièce(s)

Saint Pierre (1,2 kg) : 1 pièce(s)

Vive(s) : 4 pièce(s)

Rascasse(s) 800g : 1 pièce(s)

Congre(s) : 800 g

Sel fin : 6 pincée(s)

Gros sel : 0.5 g

Moulin à poivre : 3 tour(s)

Retrouvez-nous après la partie de cartes de Marius, César et... sur le Vieux-Port pour dîner

Pour la soupe de poissons :

Ne pas écailler les poissons de roche.

Les rincer et vider les plus gros.

Laver et couper grossièrement les poireaux.

Éplucher, laver et hacher les oignons.

Éplucher et écraser les gousses d'ail.

Laver et égoutter le persil et le fenouil. Concasser les tomates.

Dans une marmite, sur feu doux, faire revenir ces légumes avec l'huile d'olive, le laurier, l'écorce d'orange et le piment.

Laisser cuire 15 minutes. Ajouter les poissons de roche et assaisonner. Laisser colorer le tout pendant 15 minutes, puis verser 3 litres d'eau bouillante.

Laisser frémir pendant encore 10 minutes.

Hors du feu, retirer les tiges de fenouil et l'écorce d'orange.

Passer le restant au presse-purée muni d'une grosse grille, puis au chinois.

Ajouter le safran. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Retrouvez-nous après la partie de cartes de Marius, César et... sur le Vieux-Port pour dîner

Pour la sauce et les croutons :

Peler, dégermer et hacher 2 gousses d'ail.

Dans un bol, mettre la moutarde et les jaunes d'oeufs et bien mélanger.

Ajouter ensuite l'ail, puis monter progressivement au fouet avec 25 cl d'huile d'olive.

Réserver au réfrigérateur.

Préchauffer le gril du four. Couper le pain en fines tranches. Griller le pain des 2 côtés avec un filet d'huile d'olive.

A la sortie du four, frotter les croûtons avec une gousse d'ail épluchée.

Retrouvez-nous après la partie de cartes de Marius, César et... sur le Vieux-Port pour dîner

Pour finir :

Ecailler et vider les poissons, les couper en tronçons réguliers. Éplucher, laver et couper les pommes de terre en gros dés. Les faire cuire dans un faitout pendant 30 minutes en les recouvrant d'une quantité égale de fond de poisson et d'eau.

Saler.

Réserver.

Griller les tranches de pain, puis les frotter avec une gousse d'ail. Les réserver dans une soupière.

Porter le restant de fond de poisson à ébullition. Y faire pocher les poissons en commençant par les morceaux à chair ferme, et les laisser cuire sur feu doux pendant 6 à 10 minutes.

Disposer les pommes de terre dans un grand plat, puis poser les poissons dessus.

Verser la bouillabaisse dans la soupière sur les croûtons et servir avec le poisson.