

Je me lance avec Pavillon France!

Les papillotes

Pour conserver toute la saveur du poisson,
en 8-10 min, au four à 200°C,
un filet d'huile d'olive et quelques légumes.



- 1 Déposer votre poisson assaisonné, les légumes et l'huile d'olive au centre d'un papier cuisson.



- 2 Plier dans le sens de la longueur.



- 3 Border chaque côté en repliant 2 fois le papier de cuisson sur lui-même. Vous pouvez également corner les coins de la papillote.



Astuces,
conseils
et secrets
de chefs sur
pavillonfrance.fr



Je me lance avec Pavillon France!

Le fumet de poisson

À réaliser soi-même pour de nombreuses préparations : risotto, blanquette de la mer, paëlla, soupe de poisson...

- 500g d'arêtes ou parures de poisson • 30cl de vin blanc,
- 50g de beurre • 1 oignon • 1 échalote à émincer • 1 poireau
- 1 carotte • 1 bouquet garni (thym, laurier, graines de coriandre...)



- 1 Faire revenir les légumes et les arêtes ou parures de poisson 5 minutes dans de l'huile chaude.



- 2 Ajouter le vin blanc, le poivre, le sel, le bouquet garni et l'eau.



- 3 Faire réduire le tout à feu doux pendant 45 minutes. Laisser refroidir.



- 4 Passer l'ensemble au chinois, au filtre à café ou dans un linge propre pour obtenir le fumet de poisson.



Astuces,
conseils
et secrets
de chefs sur
pavillonfrance.fr

