

<http://www.cpalb.fr/la-pochouse>



Date de mise en ligne : vendredi 24 mai 2013

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits

réservés

Ou la pauchouse ?

Une matelote de poissons de rivière préparée au vin que l'on a bien tort de comparer avec la bouillabaisse d'eau et de poissons de mer.

Pour 4 personnes :

- 1 kg de brochet
- 1 kg de perche (toutes les têtes a part)
- 300g d'ail écrasé + 1 gousse entière
- 12g de beurre
- 1 brin de thym frais
- sel poivre
- farine
- 2 litres de vin de bourgogne aligoté
- 2 cuillerées a soupe de marc de Bourgogne
- 8 tranches de pain.

Trancher les poissons en darnes. Faire chauffer le vin dans une casserole. Par ailleurs, chauffer le marc dans une louche, l'enflammer et le verser dans le vin, puis flamber le tout. Terminer le flambage, mettre le thym, l'ail, les têtes de poissons. Laisser mijoter à feu moyen 1 heure, passer ce fumet obtenu et pocher les poissons dedans pendant 20 minutes. Tenir au chaud. Faire un roux avec le beurre et la farine, puis le mouiller avec le fumet jusqu'à une sauce onctueuse. Saler et poivrer. Tenir au chaud. Griller le pain puis le frotter de la gousse d'ail. Disposer les poissons dans un plat creux, les napper de la sauce et disposer les croûtons aillés autour.

Recette de Mme Vithu, à Verdun-sur-le-Doubs.