

# Bouillabaisse du soleil

*en marmite norvégienne*



- 700 à 800 g de poisson blanc ferme en morceaux (cabillaud, lieu, colin, julienne...)
- 1 boîte de bisque de homard (~ 40 cl)
- 50/60 cl de court-bouillon ou fumet de poisson
- 1 oignon émincé - 2 gousses d'ail hachées
- 1 petit fenouil émincé
- 2 tomates en dés ou 200 g de pulpe de tomate
- 2 pommes de terre moyennes en cubes
- 1 dose de safran - Bouquet garni
- 3 c. à s. d'huile d'olive - Sel, poivre
- Facultatif : une pincée de piment d'Espelette



( pour 4 personnes )

## Étapes de préparation

### 1. Base aromatique simple mais efficace :

Dans votre faitout avec couvercle, faire chauffer l'huile d'olive.  
Faire revenir oignon et fenouil 5 - 7 min à feu moyen, sans les cramer.  
Ajouter l'ail hâché, remuer 1 min.

### 2. Bouillon bisque + court-bouillon :

Ajouter dans le faitout : la bisque de homard, le court-bouillon (ou fumet), les tomates le laurier, le thym, le safran, sel & poivre (nous ajusterons plus tard si besoin).  
Porter à franc bouillon, puis laisser mijoter 5 min pour que tout se mélange bien.

### 3. Cuire les pommes de terre :

Ajouter les pommes de terre en cubes.  
Ramener à ébullition et laisser bouillir 10 minutes à petits bouillons.

### 4. Poisson (cuisson courte avant marmite norvégienne) :

Ajouter les morceaux de poisson.  
Porter de nouveau à ébullition, puis laisser cuire 5 mn couvercle à moitié posé.  
Goûter, rectifier sel/poivre (et piment si vous souhaitez un petit peu de peps).

### 5. Passage en marmite norvégienne

Retirer le faitout du feu, couvercle bien fermé.  
Placer immédiatement le faitout dans la marmite norvégienne Ma Vie Éco® pour 1 heure.

### Option encore plus gourmande

Croûtons (ou simple pain grillé) - Un peu de persil ou ciboulette  
Une rouille ou aïoli (facultatif mais très "esprit bouillabaisse")



Préparation  
30 minutes



25 / 30 mn  
de cuisson



1 heure  
en Marmite



mavieeco.fr