

Bouillabaisse du soleil

Cuisson en Marmite Norvégienne

France • Provence pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce qu'on a parfois envie de soleil dans l'assiette ☀️
Une bouillabaisse parfumée au safran, au fenouil et à l'ail... Un bouillon riche grâce à la bisque de homard... Des morceaux de poisson bien tendres...

♥ Et avec la marmite norvégienne, la cuisson est douce, sans agitation excessive, idéale pour préserver la texture du poisson. Un plat généreux, chaleureux, aux accents méditerranéens... qui finit de mijoter tout seul. Qui dit mieux ? 😊🔥

🔪 Préparation
30 min

🔥 Sur le feu
25 / 30 min

🕒 En marmite
1 h

🕒 Temps total
environ 2 h



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Poisson blanc ferme : **700 à 800 g** (cabillaud, lieu, colin, julienne...)
- Bisque de homard : **1 boîte** (~ 40 cl)
- Court-bouillon ou fumet de poisson : **50 à 60 cl**
- Oignon émincé : **1**
- Ail haché : **2 gousses**
- Fenouil émincé : **1 petit**
- Tomates : **2** en dés, ou 200 g de pulpe de tomate
- Pommes de terre moyennes en cubes : **2**
- Safran : **1 dose**
- Bouquet garni : **1**
- Huile d'olive : **3 c. à soupe**
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette (facultatif) : **une pincée**

⚠ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Sur le feu 25 / 30 min

Préparer la base aromatique

Faites chauffer l'huile d'olive dans le faitout. Faites revenir l'oignon et le fenouil pendant 5 à 7 minutes sans coloration. Ajoutez l'ail et remuez pendant 1 minute.

Construire le bouillon

Incorporez la bisque de homard, le fumet, les tomates, le bouquet garni, le safran, le sel et le poivre. Portez à franche ébullition puis laissez mijoter 5 minutes.

Cuire les pommes de terre

Ajoutez les pommes de terre. Ramenez à ébullition et laissez cuire 10 minutes à petits bouillons.

Ajouter le poisson et rectifier

Ajoutez les morceaux de poisson. Portez à nouveau à ébullition puis laissez cuire 5 minutes, couvercle à moitié posé. Rectifiez l'assaisonnement.

2 En marmite norvégienne 1 h sans surveillance

Placer dans la marmite

👉 Retirez du feu, couvercle bien fermé. Placez immédiatement dans la marmite norvégienne pour 1 heure.

 L'astuce en plus

Servez avec des croûtons ou du pain grillé, un peu de persil ou de ciboulette. Pour rester dans l'esprit traditionnel : une rouille ou un aïoli en accompagnement 🍴

 Ce que la marmite norvégienne change

- ✨ Cuisson douce idéale pour le poisson
- 🔥 Bouillon riche et parfumé
- Le feu reste éteint pendant 1 h de cuisson en marmite 🗑️
- 🌻 Un vrai goût de Méditerranée à la maison