

SARDINES EN BOUILLABAISSE

Par Christophe Thullier, chef de L'Esplai du Grand Bar des Goudes (Marseille)

Ingrédients pour 4 personnes

La soupe :

800 g de sardines
1 kg de poissons de roche
2 oignons jaunes
1 tête d'ail
3 tomates ou une bonne conserve de 400 g avant la saison
2 piments oiseaux secs
1 bouquet garni
2 g de safran en poudre
800 g de pommes de terre
10 cl d'huile d'olive
Sel, poivre
Des croûtons pour le service



La rouille :

2 jaunes d'œuf
2 têtes d'ail (n'hésitez pas à diminuer la quantité selon vos préférences et la force de l'ail)
2 piments oiseaux
4 g de safran
20 cl d'huile de tournesol
10 cl d'huile d'olive
sel, poivre
1 pomme de terre cuite dans la soupe (cf. déroulé de la recette)

SARDINES EN BOUILLABAISSE

Par Christophe Thullier, chef de L'Esplai du Grand Bar des Goudes (Marseille)

- Pour la soupe, faites chauffer les 10 cl d'huile d'olive dans une marmite. Faites-y suer les oignons, la tête d'ail et les tomates, parés et coupés grossièrement. Ajoutez les poissons de roche, les piments, le bouquet garni et le safran. Versez de l'eau jusqu'à 5 cm environ au-dessus de la préparation. Portez à ébullition et laissez cuire environ 2 h à feu doux et sans couvercle. Mixez, passez le tout au presse-purée et remettez en cuisson.
- Dans la soupe, faites-cuire les pommes de terre pendant 20 min environ. Elles doivent être tendres. Récupérez-les avec une écumoire, épluchez-les, coupez-les en rondelles de 1 cm (gardez-en une entière ou quelques chutes pour la rouille) et réservez-les dans de l'eau froide.
- Nettoyez les sardines et levez les filets en les laissant attachés (si vous ne l'avez jamais fait, regardez une vidéo en ligne). Posez-les à plat, peau vers le haut, sur un plat de cuisson.
- Préparez la rouille : montez en mayonnaise les jaunes d'œuf, les gousses d'ail et les piments pilés, le safran, du sel et du poivre, avec l'huile de tournesol et l'huile d'olive. Ajoutez la pomme de terre entière écrasée. Réservez au frais.
- Préchauffez le four à 180 °C. Versez de la soupe bouillante sur les sardines et enfournez pour 3 min.
- Dressez dans des assiettes creuses avec des tranches de pommes de terre, des sardines et de la soupe. Dégustez avec la rouille et des croûtons.