

Carangue au court-bouillon



Élaboration de la recette

1) Après avoir habillé les carangues (voir page 8), réserver les poissons au frais.

2) Réaliser le court-bouillon : Éplucher, laver et canneler les carottes.

Éplucher et laver les oignons, laver et équeuter le persil.

Tailler les carottes en fines rondelles. Composer le bouquet garni.

Mettre à bouillir dans 2 à 3 litres d'eau avec les carottes, le bouquet garni, le vin blanc et saler au gros sel. 5 minutes après l'ébullition, ajouter les oignons et quelques grains de poivre et laisser cuire encore pendant cinq minutes.

Refroidir le court-bouillon.

3) Cuire les carangues : Déposer les carangues dans une plaque de cuisson ovale, la tête vers la gauche. Verser le court-bouillon refroidi et porter doucement à ébullition. Maintenir à une température frisant l'ébullition pendant 8 à 10 minutes environ.

4) Dresser les carangues dans leur court-bouillon.

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

1 h 15mn

TEMPS DE CUISSON

8 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 8 carangues de 400 à 500g chacune

Pour le court-bouillon

- 400g de carottes

- 400g d'oignons

- 1 bouquet garni

- 1/2l de vin blanc

Assaisonnement

- Gros sel et poivre en grain

MATERIEL

- 3 plaques à débarrasser ou 3 assiettes

- 1 planche

- 1 paire de ciseaux

- 1 petit couteau

- 1 épluche légumes

- 1 casserole moyenne

- 1 plaque à poisson

ovale (si possible)

LA NOTE DU TROUBADOUR

Une recette facile, simple et classique.

Elle permet de garder tout le parfum naturel de la chair de la carangue.