

Cotriade de poissons de Loctudy Retour des pêcheurs

Ingrédients : pour 10 personnes

gr	100	wakamé frais conservé au sel
kg	1,5	lieu
kg	1,5	queues de lotte
kg	1,5	grondin(ou de rouget)
kg	1	échalotes
kg	1	oignons
gousse	6	ail
kg	1,2	pommes de terre
L	1	vin blanc sec
L	1	cidre fermier brut (bio de préférence)
pièce	1	bouquet garni (thym, laurier, persil)
kg	0,5	beurre salé (fermier)

Préparation :

Confectionner le fumet de poissons :

Ebarber et étêter le lieu, ébarber, étêter et vider les grondins, ébarber et peler les queues de lottes.

Utiliser les têtes et les parures de lieu pour faire le fumet de poisson :

Mettre dans une haute et grande casserole les têtes et parures de lieu, le kg d'oignons, le litre de vin blanc sec et 1.5 L d'eau.

Faire bouillir rapidement, écumer et laisser frémir 20 mn, en écumant soigneusement puis filtrer dans un grand récipient.

Pendant la cuisson du fumet, détailler chaque poisson en dix parts égales (faire des tronçons en gardant l'arête au milieu) et réserver au frais. *On peut préparer le fumet à l'avance.*

Eplucher les échalotes et les pommes de terres. Détailler les échalotes en deux dans le sens de la longueur et les pommes de terre en grosses rondelles d'un cm d'épaisseur. Faire fondre le beurre dans un chaudron adéquat c'est à dire d'une largeur optimum, y jeter les échalotes coupées en long et les gousses d'ail non épluchées, les laisser compoter 10 à 15 mn sans coloration et jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides dans le beurre bouillonnant. Ajouter les pommes de terres, mouiller avec le cidre puis avec le fumet de poissons jusqu'à recouvrir les légumes. Ajouter les algues préalablement rincées abondamment et émincées grossièrement au couteau. Laisser frémir une bonne vingtaine de minutes avec un couvercle puis ajouter rapidement les tronçons de poissons, saler et poivrer légèrement (souvent le wakamé a déjà salé le plat) remettre le couvercle et augmenter un peu le feu pendant cinq à dix minutes pour obtenir une juste cuisson du poisson. Servi ensuite dans des assiettes individuelles ou des plats creux dans lesquels on aura préalablement mis une belle tranche de pain de campagne grillée.

On pourra aussi accompagner ce plat de légumes de saison cuits à l'anglaise et sautés au beurre.