



Beurres et Sauces

Sauce marinière



1h15 **15 min** **1h** **0** **163**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Fumet de poisson

1 Gousse(s) d'ail
2 Poireau
2 Carotte(s)
2 branche(s) Céleri-
Branche
1 unité(s) entière(s)
Bouquet garni
1 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle
1 Echalote(s)
0.5 kg Arête(s) de
poisson
25 cl Vin blanc
1 c. à soupe Huile
d'arachide
1 Sel
1 Poivre
1 litre(s) Eau

Sauce marinière

20 cl Vin blanc
1 Sel
1 Poivre

Étape 1

Préparation de la sauce marinière

- 1 Commencer par éplucher les carottes, puis émincer finement les carottes, le céleri et les poireaux.
- 2 Peler l'ail et l'échalote.
- 3 Concasser les arêtes puis les rincer et les égoutter.
- 4 Verser l'huile d'arachide dans la marmite. Ajouter les carottes, le céleri et les poireaux puis les faire revenir pendant 5 minutes.
- 5 Dans la marmite, ajouter les arêtes concassées, puis l'ail, l'échalote, le clou de girofle et le bouquet garni.
- 6 Verser le vin, l'eau, puis saler et poivrer.
- 7 Porter le tout à ébullition. Laisser frémir durant 20 minutes en prenant soin d'écumer régulièrement.
- 8 A l'aide d'une louche, passer le fumet au chinois étamine avant de le refroidir.
- 9 Pour refroidir le fumet plus rapidement, placer la marmite dans un récipient contenant de l'eau glacée.
- 10 Ajouter le vin blanc et remettre le fumet sur le feu.
- 11 Cuire la sauce quelques minutes à feu moyen en remuant fréquemment.
- 12 Saler, poivrer puis mélanger de nouveau.

