

Bouillabaisse

Ingredienti (pour 10 persone) :

-3 kg di pesci misti di scoglio (scorfano, triglia, spigola),
-600 gr san pietro
-600 gr di scampi
- 10 pomodori maturi
- 8 cipolle piccole
- 2 grandi porri

- 2 finocchi
- 2 teste d'aglio
- 1-2 cucchiaini di zafferano
-1 pezzo di scorza d'arancia
- timo, prezzemolo, alloro, pepe

Pulite i pesci. Mettete gli scarti in una pentola capiente con olio, cipolla, porro, aglio e pomodori pelati. Aggiungete anche i finocchi tagliati, l'alloro, il pepe, il prezzemolo e la buccia d'arancia. Cuocete girando di tanto in tanto per 15 minuti. Fate bollire 5 litri d'acqua a parte e aggiungeteli nella pentola. Lasciate cuocere per venti minuti. Togliete la schiuma e passate al chinois. Aggiungete lo zafferano. Tagliate i pesci in grossi pezzi e metteteli nella zuppa a seconda del loro tempo di cottura.

Glossario	
Pesci di scoglio	Poissons de roche
Scarti	Déchets
Buccia d'arancia	Écorce d'orange

Risotto ai frutti di mare

Ingredienti per 4 persone:

320 gr di riso
1/2 Kg di cozze
1/2 Kg di vongole
1/2 Kg di gamberi
1/2 Kg di calamari
250 ml di brodo

1/2 bicchiere di vino bianco
1 spicchio di aglio
olio di oliva extravergine
prezzemolo
sale e pepe

Pulite bene le cozze e le vongole e cuocetele in 2 padelle separate. Coprite e fate cuocere a fiamma alta per qualche minuto, fino a che non sono aperte. Filtrate il loro brodo di cottura e tenetelo da parte. In una padella abbastanza ampia fate rosolare uno spicchio d'aglio e qualche cucchiaino d'olio, aggiungete i calamari puliti e tagliati ad anelli e i gamberi sgucciati e fate rosolare per un paio di minuti. Nella stessa padella aggiungete il riso e fatelo tostare, sfumando poi con il vino bianco. Ricoprite il riso con il brodo e con l'acqua filtrata dei frutti di mare. Quando il risotto sarà quasi pronto aggiungete i frutti di mare. Fate cuocere il risotto alla pescatora ancora qualche minuto, quindi aggiungete pepe e prezzemolo tritato. Togliete il risotto alla pescatora dal fuoco e mantecatelo con un cucchiaino di legno.

Glossario	
Anelli (di calamari)	Anneaux
Tostare (il riso)	Toaster
Mantecare	Travailler

Branzino (spigola) alle erbe in crosta di sale

Squamate e eviscerate il pesce. Tritate le erbe aromatiche l'aglio e grattugiate la scorza del limone. Montate a neve gli albumi e incorporate delicatamente una parte di erbe aromatiche. Unite la scorza del limone grattugiata e quindi unite il sale grosso e fino. Mettete un foglio di carta forno su una teglia e poi adagiatevi un sottile strato (circa 1,5 cm) del composto. Appoggiate quindi il branzino che avrete precedentemente farcito con il trito di aglio, erbe aromatiche e scorza di limone; ricoprite il branzino con il composto di sale. Infornate in forno già caldo per circa 40 minuti

Glossario	
Montare a neve gli albumi	Monter les blancs en neige
Sale grosso e fino	Gros sel et sel fin
Carta forno	Papier cuisson
Teglia	Plaque
Strato	Couche

