



ASTUCES



BOUILLON DE CRUSTACÉS

PORTIONS
11-12 tasses

CUISSON
30 minutes

Rien n'arrive à la cheville d'un vrai bouillon maison pour donner de la saveur à vos plats ! Pour la paella et la bisque de crevettes, pourquoi ne pas utiliser les parties moins alléchantes de vos légumes et chorizos ainsi que les écailles de vos crevettes (et même les carcasses de vos pattes de crabe !) pour créer un bouillon absolument savoureux, tout en récupérant ce qui risquerait de se retrouver à la poubelle de toute façon !

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

1 filet d'huile d'olive*

1 oignon coupé en 4

Retailles de carottes

Retailles et feuilles de céleri

Quelques branches de coriandre

2 gousses d'ail écrasées

1 feuille de laurier*

2 c. à table de graines de coriandre*

1 pincée de sel*

1 c. à thé de piment de cayenne*

1 c. à table de pâte de tomate*

Écailles de crevettes, carcasses de crabe

Retailles de saucisses chorizo*

12 tasses d'eau

1 c. à thé de safran*

INSTRUCTIONS

- 1** Faire chauffer l'huile à feu vif.
- 2** Faire sauter rapidement tous les ingrédients, ajouter l'eau.
- 3** Amener à ébullition, puis laisser mijoter doucement de 30 à 40 minutes.
- 4** Filtrer, et dans le bouillon encore chaud, ajouter le safran et laisser infuser.
- 5** Conserver le bouillon pour une paella, une bisque de fruits de mer ou un risotto.