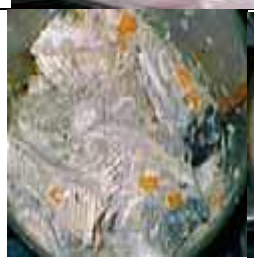
LES FUMETS DE POISSONET OU DE CRUSTACES

Denrées et proportions pour un litre de fumet de poisson :

- 500 g d'arêtes et de parures de poissons
- 30 cl de vin blanc
- 80 g d'oignons et 30 g d'échalotes finement ciselés
- Poivre en grains
- 1 bouquet garni
- 50 g de beurre pour suer la garniture aromatique
- 50 g de carottes (facultatif)
- Poireau finement émincé (facultatif)

Technique de réalisation du fumet de poisson :

Etapes	Illustrations
1. Concasser, rincer et dégorger les arêtes durant quelques minutes. Puis les égoutter soigneusement.	
2. Eplucher, découper et suer au beurre la garniture aromatique sans colorer 4 à 5mn.	
3. Ajouter les arêtes et suer à nouveau	
4. Laisser suer encore 3 à 4mn et déglacer. Mouiller juste à hauteur des arêtes (environ 6dl d'eau). NB : Eviter de trop mouiller le fumet sinon la saveur et le goût ne seront pas appréciés.	
5. Ajouter le bouquet garni et porter à ébullition.	

6. Ecumer fréquemment et laisser frémir doucement à découvert à petit feu 20 à 25mn NB : Ne pas saler	
7. Passer au chinois étamine, sans fouler. 8. Refroidir rapidement et conserver à couvert au frais ou utiliser immédiatement.	

Remarque :

On peut réaliser un fumet de crustacés ou de poissons seuls ou les deux mélangé.