

## ***RECETTE CUISINE des GONES***

### **FUMET DE POISSON**

Ingrédients :

- 1 kg de parures de poisson (têtes et arêtes)
  - 1 carotte
  - 1 poireau
  - 1 oignon
  - 1 échalote
  - Persil, thym, 1 feuille de laurier
  - 2 grains de poivre
  - 1 verre de vin blanc
  - 1 pincée de sel
  - 1 noix de beurre
  - 1 cuillère à café d'huile
- 
- Rincer les parures de poisson.
  - Dans le beurre et huile à feu moyen, faire suer les parures et les légumes coupes en rondelles.
  - Ajouter le vin, 1,5 litre d'eau et les herbes.
  - Faire cuire 30 minutes et passer au chinois.
  - Laisser refroidir et dégraisser.

