

# Court bouillon

Il **court bouillon** è un brodo ristretto utilizzato per lessare pesci e crostacei. In genere il **court bouillon** si prepara aromatizzando l'acqua con sedano, carota, cipolla, prezzemolo, pepe, sale e una sostanza acida, come aceto o vino.

Il **court bouillon** deve essere preparato in anticipo, filtrato e fatto raffreddare, quindi utilizzato.

Per il pesce la cottura avviene immergendolo nel **court bouillon** freddo e facendo piano piano bollire il liquido per poi cuocere a fiamma bassa, in modo che sussulti appena. Per i crostacei invece il **court bouillon** deve essere già caldo.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **30Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- 1 costa di sedano
- 2 rametti di prezzemolo
- 2 l di acqua
- 200 ml di vino bianco secco
- 1 pizzico di pepe nero in grani
- 5 g di sale grosso

## PREPARAZIONE

- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a spicchietti.
- Lavare la costa di sedano e affettarla nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Selezionare le foglie di prezzemolo e tagliare i gambi a pezzetti di 4-5 centimetri circa di lunghezza.
- Mettere in una casseruola l'acqua, il vino, tutte le verdure, il pepe, il sale, quindi coprire e portare sul fuoco.
- Portare il liquido a bollore, quindi abbassare la fiamma e cuocere per 1 ora coperto. Il bollore deve essere appena accennato.
- Trascorso il tempo indicato eliminare le verdure con una ramina, quindi filtrare il court bouillon. Se vi servirà per lessare il pesce occorre farlo raffreddare. Per lessare i crostacei, invece, può essere utilizzato subito, essendo che va riportato nuovamente a bollore.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Con le dosi che prevedono l'utilizzo di 2 litri di acqua, si prepara un court bouillon per lessare 1 Kg di pesce. Se il pesce va servito freddo, lasciarlo nel court bouillon fino al momento di prepararlo per servirlo.

Per la cottura del pesce, il tempo è di 20 minuti per ogni Kg di pesce, calcolati dal momento in cui l'acqua riprende bollore. Per i crostacei i tempi sono molto più brevi e dipendono da caso a caso.

Il court bouillon può essere preparato in anticipo e conservato in frigorifero per 2 giorni. Per conservarlo più a lungo congelarlo e consumarlo entro 3 mesi.

