

Sauce américaine & Sauce armoricaine

Composition pour 1 litre de sauce finie (soit 8 à 10 personnes, en moyenne)

Éléments du fond d'américaine - 500 g de crustacés, de préférence crus : homard (coffres), crabes (étrilles, etc..), ou de parures (coffres) de crustacés (exemple : de langoustines). - 1 dl d'huile d'olive - 200 g d'échalotes - 2 gousses d'ail - 1,5 dl de cognac - 0,5 l de vin blanc sec - 100 g de concentré de tomate ou 800 g de tomates - Quelques queues d'estragon - Quelques queues de persil - ¾ de litre de fumet de poisson - 5 dl de fond de veau lié (de fond de veau reconstitué) - 1 bouquet garni <i>Nota: comme son nom ne l'indique pas, la sauce américaine est une sauce typiquement d'inspiration provençale : (huile d'olive, tomate, ail, estragon,...). Mais sa base essentielle reste le crustacé. (en principe, du homard)</i> <i>Il est maintenant couramment admis que la sauce dite "armoricaine" est une sauce américaine crémée.</i>	Fumet de poisson (3/4 de litre) - 500 g de merlans (ou d'arêtes de poissons blancs) - 50 g de beurre - 75 g d'oignon - 40 g d'échalotes - 50 g de champignons - 40 g de queues de persil - 1,5 dl de muscadet - ¾ de litre d'eau - Quelques grains de poivre blanc Finition de la sauce américaine - Facultatif : 50 g de beurre manié (25 g de beurre et 25 g de farine) - 20 g d'estragon haché - 20 g de cerfeuil haché - 20 g de persil haché - 250 g de beurre Finition de la sauce armoricaine - Facultatif : 50 g de beurre manié (25 g de beurre et 25 g de farine) - 4 dl de vraie crème sans carraghénane - 50 g de beurre Assaisonnements - Poivre blanc du moulin - Poivre de Cayenne
---	--

Il est relativement facile de confectionner des poissons et crustacés à l'américaine ou à l'armoricaine à partir de cette recette simplifiée.

Il est recommandé, de n'appliquer cette recette qu'à des poissons à chair ferme et de les faire rissoler à la poêle avant la cuisson dans cette sauce (exemple : filet de lotte). Sans déroger au principe, il n'est pas interdit de cuire rapidement, au dernier moment et à la poêle (à l'huile d'olive très chaude), des médaillons de ces poissons pour les dresser directement à l'assiette. Sauce dessus ou dessous.

Recette

Le fumet de poisson

- 1) Faire suer au beurre les échalotes et les oignons finement émincés.
- 2) Ajouter les arêtes concassées et/ou le poisson également concassé et préalablement dégorgés à l'eau froide et bien égouttés
- 3) Faire étuver une dizaine de minutes
- 4) Ajouter les queues de persil et les queues de champignons et faire suer encore 5 bonnes minutes.
***Nota important :** c'est de la bonne conduite de ces opérations (suage et étuvage) que dépend, en grande partie, la qualité du fumet*
- 5) Mouiller avec le vin blanc et faire bouillir quelques minutes
- 6) Ajouter l'eau froide
- 7) Porter à ébullition, écumer et adjoindre bouquet garni et jus de citron (facultatif).
- 8) Cuire doucement 20 à 25 minutes en écumant si besoin
- 9) Ajouter le poivre en grain 10 minutes avant la fin de la cuisson
- 10) Passer aux chinois en pressant légèrement mais sans fouler

Sauce américaine & Sauce armoricaine

Le fond d'américaine

- 1) Faire revenir les morceaux de crustacés à l'huile d'olive très chaude et à feu vif, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tests soient bien rouges (rouge vif)
- 2) Dégraisser à fond
- 3) Adjoindre les échalotes ciselées et les faire revenir à blanc en remuant de temps en temps
- 4) Ajouter l'ail écrasé et le faire chauffer quelques secondes
- 5) Flamber avec le cognac
- 6) **Si concentré de tomate** : Ajouter le concentré de tomate et le faire torréfier quelques minutes
- 7) Déglicer avec le vin blanc et le faire bouillir quelques minutes
- 8) Adjoindre le fumet de poisson, le fond de veau lié, les queues d'estragon et de persil, le bouquet garni, une pointe de poivre de Cayenne, et, le cas échéant, les tomates fraîches concassées.
- 9) Porter à ébullition, couvrir et cuire pendant 20 minutes.
- 10) Au terme de la cuisson passer le fond au chinois en foulant
- 11) Refroidir rapidement
ou Réserver au chaud au bain-marie

Finition de la sauce américaine

- 12) Réduire rapidement le fond d'américaine (pour obtenir, avec les proportions ci-contre, ¾ de litre de fond réduit)
- 13) Si besoin, lier avec tout ou partie du beurre manié (la sauce doit être seulement nappante)
- 14) Il est conseillé de la passer au chinois à ce moment.
- 15) Ce velouté peut alors être versé bouillant sur les aliments en traitement, **préalablement rissolés à l'huile d'olive**
- 16) Le cas échéant, ajouter la tomate concassée et cuire le tout selon un temps déterminé par la nature et la grosseur des aliments traités. (exemples: 10 minutes pour des demi homards, 3 minutes pour des langoustines (assez grosses), 10 minutes environ (selon grosseur) pour des filets de lotte).
- 12) **Homard ou langouste à l'américaine** : lier la sauce au corail : le corail des homards et des langoustes (intérieur et œufs – retirer la poche de sable) est récupéré au moment du découpage et battu à la fourchette avec un peu de cognac. Verser dans la sauce bouillante et mélanger rapidement. **Ne pas faire bouillir.**
- 17) Affiner la sauce au beurre en vannant
- 18) Au dernier moment, ajouter les fines herbes hachées (une partie peut être réservée pour saupoudrer le poisson ou les crustacés traités).

***Nota** : Il est recommandé de rapprocher cette cuisson, surtout celle des crustacés, le plus près possible du moment de servir.
En principe, cette sauce n'est pas passée au chinois après cuisson des éléments en traitement.*

Finition de la sauce armoricaine

- 13) Réduire rapidement le fond d'américaine (pour obtenir, avec les proportions ci-contre, ¾ de litre de fond réduit)
- 14) Si besoin, lier avec tout ou partie du beurre manié (la sauce doit être seulement nappante)
- 15) Il est conseillé de la passer au chinois à ce moment.
- 16) Ajouter la crème et faire réduire jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère.
- 17) Ce velouté peut alors être versé bouillant sur les aliments en traitement, **préalablement rissolés à l'huile d'olive**
- 18) Cuire le tout selon un temps déterminé par la nature et la grosseur des aliments traités. (Exemples: 8 minutes pour des demi homards, 3 minutes pour des langoustines (assez grosses), 10 minutes environ (selon grosseur) pour des filets de lotte).
- 19) **Homard ou langouste à l'américaine** : lier la sauce au corail : le corail des homards et des langoustes (intérieur et œufs – retirer la poche de sable) est récupéré au moment du découpage et battu à la fourchette avec un peu de cognac. Verser dans la sauce bouillante et mélanger rapidement. **Ne pas faire bouillir.**
- 20) Affiner la sauce au beurre en vannant
- 21) Au dernier moment, ajouter les fines herbes hachées (une partie peut être réservée pour saupoudrer le poisson ou les crustacés traités).

***Nota** : personnellement, je préfère forcer sur les herbes lors de la confection du fond d'américaine, plutôt de qu'en mettre dans une sauce crémée finie*

***Nota** : Il est recommandé de rapprocher cette cuisson, surtout celle des crustacés, le plus près possible du moment de servir.*