

ZUPPE E MINESTRE

# Bourride provenzale

LUOGO: [Europa](#) / [Francia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La ricetta del **bourride** provenzale nasce come ci fa capire lo stesso nome in Francia. Si tratta di un delicatissimo piatto di pesce molto molto conosciuto nella zona della provenza e della Linguadoca. Si trova spesso nei ristorantini ed è conosciuto anche come Sète. Il suo nome deriva da bollito perché è proprio così che si prepara questa pietanza. In genere si usa del pesce bianco, perfetta ad esempio è la rana pescatrice al quale vengono aggiunte varie verdure.

## INGREDIENTI

PESCE MISTO a carne bianca - 1,5 kg  
TUORLO D'UOVO 2  
CIPOLLE 2  
POMODORI 2  
PATATE 2  
SPICCHIO DI AGLIO 4  
TIMO  
ALLORO 1 foglia  
PREZZEMOLO  
ZAFFERANO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
SALE  
PEPE NERO  
PANE CASERECCIO

## PREPARAZIONE

- 1** Per realizzare la ricetta del bourride, pulite i pesci, lavateli e tagliate a pezzi quelli più grandi. Sbucciate le cipolle e 2 spicchi d'aglio; pelate i pomodori e privateli dei semi. Tritate tutto, unitevi le patate sbucciate e tagliate a fette, condite con qualche rametto di timo, l'alloro, sale e pepe, un pizzico di zafferano sciolto in acqua e qualche cucchiaino d'olio. Rosolate, poi coprite tutto con acqua, aggiungete i pesci e portate a bollore su fiamma vivace, lasciando cuocere per 15 minuti.  
Con un mestolo forato prelevate il pesce e mettetelo da parte, tenendolo al caldo; quindi passate il brodo e le verdure e rimettete sul fuoco. Tritate finemente gli spicchi d'aglio rimanenti e mescolateli con i tuorli d'uovo, diluite con un mestolo di brodo e unite la salsa alla zuppa, insaporendo anche con un po' di prezzemolo tritato.  
Servite la zuppa prima che riprenda il bollore, contemporaneamente al pesce e accompagnando con crostini di pane.

## CONSIGLIO

**Potrei aggiungere anche dei crostacei?**

Certo verrà ancora più saporito!

**Quanto tempo si conserva?**

Ti consiglio di conservare questo piatto per al massimo 24 ore in frigorifero.