

# Del Recetario

## La Bullabesa

### **César Yarim Amador Mercado**

Maestro en Dirección de Hoteles y Restaurantes, Profesor en Lycée des métiers Bazeilles Hôtellerie Restauration et Tourisme y la Escuela Preparatoria Número 4 de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

*[cesar\\_amador@uaeh.edu.mx](mailto:cesar_amador@uaeh.edu.mx)*

### **Juan Ramírez Godínez**

Doctor en Química, Profesor Investigador de la Licenciatura en Gastronomía del Instituto de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

*[juan\\_ramire@uaeh.edu.mx](mailto:juan_ramire@uaeh.edu.mx)*

### **Juan Francisco Gutiérrez Rodríguez**

Maestro en Química, Profesor de la Licenciatura en Gastronomía del Instituto de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

*[juanfg@uaeh.edu.mx](mailto:juanfg@uaeh.edu.mx)*

La *Bullabesa* es un plato típico de la cocina francesa, la cual fue inscrita en el Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en el 2010. Se trata de una preparación originaria del puerto de Marsella al sur de Francia que se remonta a miles de años, cuya invención se debe a los pescadores de la zona que usaban el producto que les quedaba sin vender para cocinar esta sopa ahora icónica.

La *Bullabesa* se creó en el año 600 a. C. durante la fundación de Marsella. En su momento fue considerada como el platillo de las clases sociales más desfavorecidas ya que, en esa época, el agua de mar se hervía en un caldero en la playa, y los pescadores agregaban los ingredientes que tenían a su disposición, tales como restos de pescados y vegetales; posteriormente se le fueron añadiendo acompañamientos de pan frotados con ajo y *rouille*, una mayonesa de azafrán.

Más tarde en el siglo XIX, la *Bullabesa* comenzó a ganar renombre en la gastronomía parisina, convirtiéndose en un plato festivo imprescindible en las reuniones familiares. En cuanto a la etimología de esta palabra, se puede afirmar que proviene del provenzal *bouiabaïssso* o *bolhabaïssa*, que significa “cuando hierve, reduce”.

## La Bullabesa

Rinde 4 porciones

**Tiempo de cocción:** 60 minutos.

### Ingredientes:

#### Para la sopa

- 1 litro de *fumet* de pescado
- 0.150 kg de filete de róbalo
- 0.150 kg de langostinos
- 0.150 kg de camarones
- 0.150 kg de mejillones
- 1 cebolla blanca
- 1 manojo de hinojo
- 1 apio
- 2 dientes de ajo
- 0.200 kg tomate
- 0.200 kg concentrado de tomate
- 50 mililitros de aceite de oliva
- 0.005 kg de azafrán
- 0.010 kg de pimienta de cayena
- 0.010 kg de hierbas provenzales
- 0.010 kg de sal
- 0.010 kg de pimienta

#### Para la *rouille*

- 2 yemas de huevo
- 0.100 kg de mostaza
- 0.050 kg de concentrado de tomate
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 0.05 kg de sal
- 0.05 kg de pimienta
- 1 *baguette*

**Modo de preparación:****Para la sopa**

1. En una cacerola calentar el aceite de oliva y agregar cebolla, apio, ajo y después de unos minutos, el tomate picado.
2. Agregar vino blanco. Dejar reducir el líquido y añadir el concentrado de tomate y después el *fumet* de pescado.
3. Añadir hierbas provenzales, azafrán y sazonar con sal y pimientas. Dejar hervir 10 minutos aproximadamente.
4. Incorporar uno a uno los mariscos limpios: mejillones, langostinos y camarones, después el pescado cortado. Dejar concentrar los sabores por 10 minutos más.

**Para la *rouille***

1. Para el acompañamiento, tostar al *grill* o en horno las rebanadas de *baguette* previamente untadas con un poco de ajo.
2. Preparar una *rouille* mezclando en un mortero las yemas de huevo, mostaza con azafrán tostado y aceite de oliva.
3. Agregar el concentrado de tomate y sazonar con sal y las diferentes pimientas.
4. Untar las rebanadas con la mezcla anterior.
5. Presentar la sopa con guarniciones y acompañar de la rebanada untada de *rouille*.

**Imagen 1.** Presentación de la Bullabesa.



**Fuente:** Elaboración propia.

### **Sugerencias:**

Esta sopa complementa sus sabores al ser degustada en conjunto con la *rouille*, se recomienda realizar maridaje con un *vino rodado* de Provenza.

En relación con el manejo higiénico de los alimentos, se recomienda mantener los mariscos a máximo 4° Centígrados antes de su manipulación. Para la *rouille*, elegir huevos frescos y realizar una cocción de la sopa y guarniciones a una temperatura mínima de 63° C por al menos 15 segundos.

### **Referencias consultadas:**

Child, J.; Bertholle, L. & Beck, S. (2018). El Arte de la Cocina Francesa / Mastering the Art of French Cooking. Debate.

Le, C. B. (1995). La cocina Francesa clasica. Vergara.