

SOUPE DE POISSONS

Mercredi 18 Janvier 2017

Suite à l'achat d'un poisson que je n'avais pas aimé : le brosme, j'ai déjà fait cette recette sur une idée de N André. Je l'ai refaite avec du lieu :



Soupe de poissons pour 4 personnes et 2pp- 1 sp par part

- 500 g de poisson blanc (lieu, brosme...)
- 1 fenouil *
- 1 oignon*
- 1 blanc de poireau*

- 1 carotte*
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 2 gousses d'ail *
- 25 cl de vin blanc sec à cuire
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 bonne cuillerée à café d'épices espagnoles Ducros
- 1 dose de safran
- persil*
- sel
- 1 litre et demi d'eau

Laver, éplucher tous les légumes .couper en petits dés la carotte, en rondelles le poireau, en lamelles le fenouil et émincer l'oignon

Chauffer l'huile dans la cuve de l'autocuiseur et faire revenir les légumes pendant 5 minutes

Rajouter le poisson coupé en morceaux, la pulpe de tomates, ail, les épices, le safran, le vin blanc et l'eau. Fermer l'autocuiseur et cuire 12 minutes à feu modéré

A la fin de la cuisson, mixer le tout et passer au chinois.

Assaisonner et servir avec du persil ciselé

Si la soupe est trop épaisse, rajouter de l'eau

Pour le repas : soupe de poissons (2pp- 1 sp)- papillote de truite aux petits légumes (4pp- 3 sp)- 100 g de riz blanc cuit (3pp- 3 sp)- 1 yaourt sveltess citron (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 10pp- 8sp

Très bon mercredi