Soupes chaudes

Soupe de poissons

1h05	15 min	50 min	0	313
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Couper en petits tronçons le poireau puis le laver consciencieusement.
3. Le poireau contient souvent un peu de terre, c'est la raison pour laquelle il faut bien le laver.
4. Préparer, tailler et émincer le fenouil.

Étape 2

Préparation des poissons

1. Lever les filets du rouget et du merlan.
2. Cette opération peut être très avantageusement réalisée par le poissonnier à qui on peut demander à cette occasion quelques parures de poisson pour donner plus de goût au fond de soupe.
3. Attention, ne jamais utiliser les parures de poissons gras comme le saumon.

Étape 3

Préparation de la soupe

Ingrédients
pour 4 personnes

- 300 g **Cabillaud**
- 300 g **Rouget**
- 300 g **Merlan(s)**
- 400 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
- 15 cl **Vin blanc**
- 25 cl **Eau**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 **Poireau**
- 90 g **Fenouil(s)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à café **Graine(s) de fenouil**
- 1 pincée(s) **Safran**
- 1 **Sel**

1. Mettre l'huile dans la sauteuse et la faire chauffer à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, le poireau et le fenouil et laisser sur le feu jusqu'à ce que les légumes soient sur le point de colorer.
3. Ajouter alors les parures de poisson, le fenouil en grain et le safran. Remuer.
4. Verser le vin blanc et l'eau, couvrir, baisser le feu et laisser cuire une vingtaine de minutes.
5. Retirer les parures de poisson.
6. Ajouter la tomate et mélanger.
7. Ajouter le rouget, le merlan et le cabillaud. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement. Baisser le feu, couvrir et laisser sur le feu une vingtaine de minutes.
8. Ajouter du liquide ou enlever le couvercle pendant cette partie de la cuisson selon l'épaisseur souhaitée de la soupe.

Étape 4

Dressage

1. Verser d'abord la soupe dans les assiettes, puis poser délicatement dessus les morceaux de poisson.