

Soupes chaudes

Soupe de lotte safranée



45 min **30 min** **15 min** **0** **303**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Préparation de la soupe

400 g **Lotte(s)**
1 **Tomate(s)**
1 **Carotte(s)**
1 **Poireau**
1 **Oignon(s)**
1 **Courgette**
10 cl **Vin blanc**
50 cl **Fumet de poisson**
1 **Huile d'olive**

Préparation de la rouille

20 cl **Huile d'olive**
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 **Pomme(s) de terre**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 pincée(s) **Safran**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Monder les tomates. Les épépiner et les couper en lamelles.
- 2 Tailler les carottes et le poireau en julienne.
- 3 Eplucher et émincer l'oignon.
- 4 Tailler la courgette en bâtonnets.
- 5 Découper les queues de lotte en tronçons ou en dés.
- 6 Dans une casserole, faire suer la julienne de carotte et de poireau avec un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes.
- 7 Ajouter l'oignon ciselé puis la lotte et le safran.
- 8 Déglacer au vin blanc, mouiller à mi-hauteur le fumet puis ajouter les bâtonnets de courgette et les lamelles de tomate.
- 9 Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes.

Étape 2

Préparation de la rouille

- 1 Cuire la bintje à l'anglaise.
- 2 Ecraser l'ail à l'aide du presse-ail et réserver.

- 3** Dans un saladier, réunir le jaune d'oeuf, la bintje écrasée, l'ail, le sel, le poivre, le safran et monter le tout à l'huile d'olive. Réserver.
- 4** Servir la soupe accompagnée de la sauce rouille.