

Soupes chaudes

Soupe de poisson émulsionnée à l'huile d'olive et craquelins fourrés aux olives



55 min **30 min** **25 min** **0** **447**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Nettoyage et préparation de l'arête de poisson

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, retirer les ouïes de la carcasse, les parties sanguinolentes et les intestins du poisson. Sectionner l'arête en plusieurs morceaux et ôter la tête, puis la couper en deux.
- 2 Mettre les morceaux de carcasses dans un saladier, couvrir d'eau et laisser tremper le temps de préparer les légumes et la garniture.
- 3 A l'aide d'un couteau éminceur, couper la tête d'ail en deux dans l'épaisseur, puis réserver dans un ramequin sans l'avoir épluchée.
- 4 Prendre les queues de persil et les tailler grossièrement en morceaux.
- 5 Eplucher les échalotes puis les couper grossièrement en morceaux.
- 6 Trancher grossièrement les tiges de fenouil en morceaux. Réserver dans un saladier.

Étape 2

Cuisson de la soupe

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe de poisson

2 **Rascasse(s)**
10 **Gousse(s) d'ail**
2 tige(s) **Fenouil(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
40 g **Concentré de tomate**
25 cl **Vin blanc**
1 **Echalote(s)**
1 **Gros sel**
1 **Persil plat**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la purée d'olives

10 cl **Huile d'olive**
250 g **Olives noires**

Ingrédients pour les craquelins

12 **Biscotte(s)**

- 1 Faire chauffer une grande casserole avec un filet d'huile d'olive sur feu moyen. Déposer l'ail côté chair au fond de la casserole.
- 2 Egoutter les arêtes de poisson en penchant le saladier sur l'évier.
- 3 Ajouter le fenouil, les échalotes et le persil dans la casserole. Faire revenir à l'aide d'une cuillère en bois puis ajouter les arêtes de poisson. Laisser suer pendant 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter le concentré de tomate, le vin blanc, mélanger et augmenter la température du feu. Laisser réduire.
- 5 Assaisonner de gros sel puis recouvrir les ingrédients avec de l'eau. Mélanger, porter à ébullition puis laisser cuire pendant 20 minutes.
- 6 Après 20 minutes, écumer la soupe avec un pochon puis rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.
- 7 Disposer le couvercle sur la casserole de manière à laisser un espace pour glisser le mixeur plongeant puis mixer la préparation directement dans la casserole.
- 8 Ôter la casserole du feu puis disposer un chinois au dessus d'un saladier. A l'aide d'un pochon, filtrer la soupe et mélanger le liquide qui est dans le chinois afin qu'il s'écoule plus facilement.

Étape 3

Réalisation de la purée d'olive

- 1 Verser les olives noires dénoyautées dans le bol dans le verre mesureur puis ajouter l'huile d'olive. Mixer avec le mixeur plongeant. Réserver.

Étape 4

Dressage

- 1 Prendre les craquelins et les garnir de purée d'olive à l'aide d'une cuillère à café.
- 2 Disposer un bol sur une assiette de dressage. Déposer un craquelin dans le bol et en disposer d'autres sur l'assiette.
- 3 Verser la soupe de poisson dans le bol ce qui va faire remonter le craquelin à la surface. Servir aussitôt.