

SOUPE DE POISSONS DE ROCHE

RECETTE POUR 1,5 LITRES

ÉLÉMENTS DE BASE

- Petits poissons de roche du jour 1 kg.
- Oignon blanc de 50 g 1 pièce
- Tomates 6 pièces
- Tête d'ail 1 pièce
- Fenouil sec 1 bâton
- Grains de poivre blanc 10 pièces
- Fond blanc 1.5 l.
- Bouquet garni 1 pièce



PROGRESSION

1. Préparation des poissons.

Ne pas laver ni vider les poissons du jour, si ils sont petits.

Si les poissons sont gros, les vider, retirer les yeux et les ouïes.

Tailler en morceaux de 3 cm de côté.

Réserver au frais.

2. Préparation de la soupe de poisson.

Éplucher l'oignon, l'émincer. Laver les tomates, les couper en six. Couper la tête d'ail en deux.

Dans un rondou, chauffer un filet d'huile d'olive.

Mettre l'oignon, le bâton de fenouil sec, l'ail et les grains de poivre.

Faire suer sans colorer l'oignon pendant 10 minutes et à couvert.

Ajouter les poissons. Laisser cuire 5 minutes à feu doux sans remuer, sans mouiller et toujours à couvert.

Ajouter les tomates. Tasser légèrement. Laisser mijoter à couvert pendant 5 minutes de façon à ce que les poissons rendent leur jus.

Mouiller à hauteur de fond blanc, ajouter le bouquet garni.

Cuire à feu doux encore 20 minutes, passer au chinois.

Réserver.

Notes :
